https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

XIN ĐÓN XEM

- 108 THẾ CHIẾN ĐẤU THIẾU LÂM CHÂN TRUYỀN (t_1 + t_2)
- HẦU QUYỀN
- TỰ LUYỆN QUYỀN THUẬT CĂN BẢN KUNG FU
- VÕ TÂY SƠN PHÁI AN THÁI
- BẮC PHÁI TÂY SƠN
- KHÍ CÔNG
- KHÍ CÔNG THIẾU LÂM TỰ
- JUDO

PHÁT HÀNH TẠI HIỆU SÁCH:
410 - NGUYỄN THỊ MINH KHAI
(Xô Viết Nghệ Tĩnh cũ)
QUẬN 3 - TP. HỒ CHÍ MINH
ĐT : 399210

5000

NXBTP. HỒ CHÍ MINH • BÁT BỘ CHẨU VƯƠNG QUYỀN •

VÕ THUẬT TINH HOA

PHAN HÙNG HUY

THIẾU LÂM BẮC PHÁI
PHẬT GIA QUYỀN

BÁT BỘ CHẨU VƯƠNG QUYỀN

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

PHAN HÙNG HUY

TỦ SÁCH VÕ THUẬT VĂN HOA

VÕ THUẬT TINH HOA

THIẾU LÂM BẮC PHÁI PHẬT GIA QUYỀN

BÁT BỘ CHẨU VƯƠNG QUYỀN

Nguyễn Văn Hoa

NHÀ XUẤT BẢN TP. HỒ CHÍ MINH

• Chịu trách nhiệm xuất bản :

TÂN ĐỨC

• Biên tập : HOÀI VIỆT

• Sửa bản in : THANH THƯ

• Bìa : THÀNH TUẤN

NHÀ XUẤT BẢN TP. HỒ CHÍ MINH

62. Nguyễn Thị Minh Khai - Q.I

ĐT : 226340 - 296764 - 222726 - 296713 -

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

https://tusachvothuat123.blogspot.com/

THAY LỜI TỰA

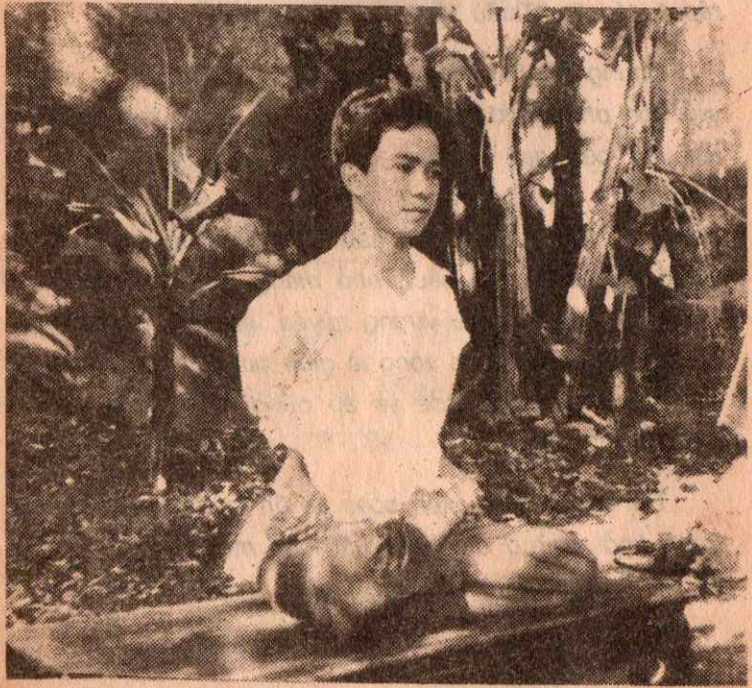
Trước đây chúng tôi đã giới thiệu với độc giả các tập sách "Thiếu lâm bắc phái Phật gia truyền nhập môn" tập 1, tập 2, "Thiếu lâm đầu cân quyền pháp".

Chúng tôi hân hạnh nhận được nhiều thư của độc giả bốn phương đã động viên cổ vũ, đó là một khích lệ lớn lao của quí vị dành cho ban biên tập chúng tôi. Chúng tôi xin chân thành gởi đến quí vị lời cảm tạ và đồng thời để đáp lại tình cảm của quí độc giả, xin trân trọng giới thiệu tập sách nhỏ mang tựa đề "Thiếu lâm bắc phái bát bộ chẩu vương quyền" một bài quyền luyện tập không ngoài tham vọng là giúp quí độc giả rèn luyện để tăng thêm sức khỏe và áp dụng kỷ thuật tự vệ khi cần thiết.

Trong quá trình biên soạn và ấn loát không làm sao tránh khỏi những điều sơ xuất kính mong được sự góp ý của quí độc giả.

Trân trọng.

Tác giả.



Tư thế ngồi kiết già theo Phật giáo, hai tay vòng qua lưng nắm lấy hai bàn chân_một trong các tư thế Du già luyện khí.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

PHẦN MỘT

THỜI GIAN LUYỆN TẬP THÍCH HỢP THEO ÂM DƯƠNG

Sự hòa nhập giữa con người với vũ trụ thiên nhiên, từ thuở nguyên sơ qua quá trình kinh nghiệm sống, tiền nhân của chúng ta đã vận dụng trí tuệ sáng tạo khai thác ra những thời điểm thích ứng đối với cơ thể con người theo qui luật hài hòa của tự nhiên.

Dựa trên nền tảng học thuyết âm dương, phân chia cơ thể con người theo thuyết khí hóa âm dương. Khí âm, khí dương khác nhau trong một ngày đêm. Những thời điểm này nếu được áp dụng phù hợp khi làm việc và nghỉ ngơi, sẽ đạt được hiệu quả như ý. Mãi cho tới sau này các Cao Tăng, Thiền Sư phương trượng chùa Thiếu lâm hệ thống hóa đồng thời ấn định giờ giấc cho các môn đồ tu thiền và luyện võ, nhằm mục đích đạt được quân bình âm dương của cơ thể, phòng

chống bệnh tật duy trì sự sống, thân thể tráng kiện gia tăng tuổi thọ.

Phép tính giờ của cổ nhân dựa vào 12 hành cung :

(Còn gọi là Thập nhị địa chi : 1 tý, 2 sửu, 3 dần, 4 mão, 5 thìn, 6 tị, 7 ngọ, 8 mùi, 9 thân, 10 dậu, 11 tuất, 12 hợi).

Những thời điểm khí dương khí âm khác nhau trong một ngày đêm được phân chia như sau :

1) **Dương khí** : *5 thời điểm.*

1. Sơ dương, 2. Thuần dương, 3. Thắng dương, 4. Trung dương, 5. Mạc dương.

Sơ dương : vào khoảng 12 giờ đêm (giữa giờ Tý).

Thuần dương : vào khoảng 5 giờ sáng (cuối giờ dần đầu giờ mão).

Thắng dương : vào khoảng 11 giờ trưa (cuối giờ tị đầu giờ Ngọ).

Trung dương : vào khoảng 4 giờ chiều (giữa giờ Thân).

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Mạc dương : vào khoảng 8 giờ tối (giữa giờ Tuất).

2) **Âm khí** : *5 thời điểm.*

1. Sơ âm, 2. Thuần âm, 3. Thắng âm, 4. Trung âm, 5. Mạc âm.

Sơ âm : vào khoảng 2 giờ chiều (giữa giờ mùi).

Thuần âm : vào khoảng 10 giờ đêm (giữa giờ Hợi).

Thắng âm : vào khoảng 2 giờ sáng (giữa giờ Sửu).

Trung âm : vào khoảng 6 giờ chiều (giữa giờ Dậu).

Mạc âm : vào khoảng 9 giờ sáng (đầu giờ tị cuối giờ Thìn).

Những thời điểm dương khí là khoảng thời gian mà tinh thần phấn chấn khỏe khoắn, năng lực sinh động, thần kinh hệ giải khai và khả năng làm việc có hiệu quả cao. Những thời điểm âm khí là khoảng thời gian cơ thể và tinh thần mệt mỏi rã rượi, thiếu sinh động, khả năng làm

việc nếu chỉ tập trung vào những giờ này thì hiệu quả không cao.

Các phái thiền và võ thuật đã áp dụng theo sự phân chia này kết hợp âm dương hài hòa trong những thời điểm nghỉ ngơi hay làm việc, nhờ thế mà tinh thần khai khiếu, trí tuệ minh mẩn, nội lực sung mãn, duy trì sức khỏe kéo dài tuổi thọ.

Đó là cách phân chia theo âm dương, ngày nay để sự luyện tập đạt kết quả chúng ta nên luyện tập theo sự phân định như sau :

Buổi sáng : vào khoảng 5 giờ (Thuần Dương).

Buổi tối : vào khoảng 10 giờ (Thuần Âm).

Sở dĩ chọn những giờ này để thể hiện tính âm dương hòa hợp.

Tuy nhiên phương thức trên vẫn là một vấn đề có ảnh hưởng liên quan đến sự sinh hoạt của cộng đồng xã hội. Nhất là trong thời đại văn minh tiến bộ khoa học kỹ thuật hiện nay, một thế giới rộn ràng, đầy những hình ảnh lạ kỳ, cộng những âm thanh chát chúa, con người phải gia tăng tốc độ làm việc và nghỉ ngơi theo tiến

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

trình của hiện đại. Chính con người đã tự xa rời với cái qui luật tự nhiên của trời đất, quí độc giả nên chọn những giờ tập thích nghi phù hợp với hoàn cảnh sống hiện tại, vì điều kiện không cho phép tập những giờ thuần dương hay thuần âm, với lại nên chọn những giờ chính dương hay chính âm để thể hiện âm dương hòa hợp.

Phần khởi động toàn thân :

Các động tác khởi động nhằm mục đích kích thích điều hòa toàn bộ những bộ phận của thân thể. Một hành giả luyện võ hoặc tập thể thao nếu không khởi động hoàn chỉnh trước khi vào buổi tập có thể dẫn đến những trường hợp ví dụ : bong gân, giãn cơ, chóng đầu, hoa mắt, đồng thời cơ thể trong một trạng thái mất quân bình dẫn đến tác hại không nhỏ đối với chính bản thân trong quá trình tập luyện.

1- Lắc đều khuỷu cổ tay : lắc xoay đều hai khuỷu cổ tay.

2- Lắc đầu : lắc đều phần đầu và cổ xoay sang phía phải, trái cúi về phía trước, ngửa về phía sau.

3– Lắc đều xương vai : co gấp cánh tay vào xoay đều cả hai tay.

4– Gập mình ôm chân : hành giả cúi gập mình về phía trước, hai tay ôm sát vào hai chân ngẩng lên và cúi xuống nhiều lần.

5– Lắc đầu gối : hành giả hai chân áp sát vào nhau, hai tay vịn vào hai đầu gối, lắc và xoay đều về phía trái và ngược trở lại nhiều lần.

6– Lắc khuỷu cổ chân : hành giả tuần tự đưa chân ra phía trước lắc đều từng khuỷu cổ chân xoay tròn thuận và ngược chiều nhiều lần, nhón hai gót chân lên chịu lực vào hai ức mũi bàn chân, hai tay vịn vào hai đầu gối chuyển toàn thân đứng lên ngồi xuống nhiều lần.

7– Lắc vòng xương tiếp giáp với xương chậu : hành giả chịu lực vào một chân, co gập đầu gối vào ngang hông, chân lắc xoay đều làm nóng phần cuối của bắp vế chân và cơ bắp chân tuần tự chuyển đều hai chân.

8– Xoạt ngang : hành giả xoạt thẳng cả hai chân thẳng ra hai phía hai tay chống xuống đất phía trước.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

9– Xoạt dọc : hành giả xoạt thẳng cả hai chân, hai tay chống xuống đất hai bên, gập mình chuyển sang trái, chuyển sang phải.

10– Nít chân : hành giả chịu lực vào một chân, một chân duỗi thẳng ra phía trước, đứng lên ngồi xuống, hai tay dang ra, gập vào để giữ thăng bằng cho thân, tiếp tục đổi chân.

11– Giãn xương cột sống : hành giả ngồi xuống sát mặt đất, duỗi thẳng hai chân ra phía trước, cúi gập người duỗi thẳng hai tay ôm vào dọc theo hai chân.

12– Uốn ngửa người ra phía sau : hành giả đứng ngay người hai chân dang rộng bằng hai vai uốn ngửa người từ trước ra sau, hai tay chống xuống đất về phía sau.

13– Lộn người về phía trước : hành giả hai chân dang rộng bằng hai vai gập người xuống thấp hai tay chống xuống trên mặt đất, chuyển đầu vào hai chân điểm tiếp giáp với mặt đất cổ, lưng, búng hai chân để tạo lực đưa người cuộn tròn về phía trước và dừng lại tư thế ban đầu tư thế này phải làm nhiều lần.

14– Lộn người về phía sau : hành giả nằm dài duỗi thẳng hai chân trên mặt đất, cuộn tròn hai chân ngược trở thuận theo chiều hai tay chống sát hai bên vai trên mặt đất lấy lực để đưa người trở lại vị trí ban đầu, tư thế này, phải kinh qua một thời gian mới thuần thục được.

15– Lộn bằng vai phải, trái : hành giả dang rộng hai chân ngang tầm vai chân trái trước chân phải sau, đưa tay phải vào trong giữa hai chân tay trái đưa thẳng ra phía sau, người chúc về phía trước đồng thời chuyển vai phải sát mặt đất, dùng hai chân búng về phía trước lộn cuộn tròn trên mặt đất và trở lại tư thế ban đầu. Lộn vai phía trái cũng như tư thế phía phải nhưng đổi tay chân ngược trở lại.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Tư thế vắt tréo hai chân vòng lên cổ.1 trong các tư thế Du già luyện khí.

16– Té sấp : hành giả búng người về phía trước duỗi thẳng toàn thân như tư thế hít đất, đầu ngẩng lên hai mũi bàn chân chống đồng bộ trên mặt đất, hai tay vỗ đều sấp xấp xuống, bề mặt tiếp xúc với mặt đất từ cuối hai cạnh chỏ đến mũi đầu hai bàn tay, đồng bộ chịu lực là hai mũi bàn chân.

17– Té ngửa : hành giả ngả người về phía sau, đầu ngẩng lên cao, phần tiếp xúc với mặt đất là toàn bộ phần lưng, hai tay vỗ sấp xuống đồng bộ với phần lưng trên mặt đất tạo khoảng cách giữa hai chân và mặt đất một góc 45 độ.

18– Té nghiêng phía phải : hành giả nghiêng người toàn thân duỗi thẳng té về phía trước, đầu ngẩng lên cao, phần tiếp xúc với mặt đất được tính từ vai phía phải, tay phải xuôi theo cạnh hông phía phải, chân phải gập vào sát hông, tay trái và chân trái vổ đồng bộ chéo trên mặt đất, từ phải vổ về phía trái.

19– Té nghiêng phía trái : Theo động tác trên nhưng chuyển tay chân và phần tiếp xúc với mặt đất lại.

20– Uốn lườn hông phía phải, phía trái : hành

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

giả đưa hai chân dang rộng hơn tầm hai vai, hai tay dang thẳng ra hai phía, nền cong người sang phía phải mũi bàn tay trái chạm vào đầu bàn chân phải, mũi bàn tay phải duổi thẳng hướng lên trên khoảng không, rồi chuyển ngược trở lại uốn người sang phía trái với thao tác trên làm toàn bộ cơ hông gân lườn giãn ra.

21– Uốn vắt tréo hai chân : hành giả ngồi xuống trên mặt đất hai chân duổi thẳng, dùng hai tay nắm lấy chân trái đưa vòng qua đầu ra phía sau cổ, tuần tự nắm bắt chân phải đặt chéo chồng lên chân trái, mặt ngửa nhìn phía trước, tuần tự hai chân đưa xuống duổi thẳng ra phía trước, gập người xuống hai tay ôm sát hai chân rồi chuyển chân ngược trở lại như tư thế chéo chân.

Phần khởi động này còn chữa được một số bệnh thông thường như đau cột sống, nhức mỏi các cơ bắp đồng thời làm cho cơ thể phấn chấn, máu huyết lưu thông, có tác dụng tốt đến với gan, ruột, thận.

— Các thao tác này thường được làm chậm

như là một hình thức xoa bóp, ngược vào các cơ quan nội tạng.

— Những qui định cần biết của hành giả luyện võ :

Trong thời gian luyện tập không được quá phí sức, phải luyện tập thường xuyên, có điều độ, ấn định có giờ giấc.

— Tập sau bữa ăn ít nhất là 2 giờ.

— Trong thời gian tập phải điều hòa hơi thở.

Phải khởi động làm nóng thân thể trước khi vào buổi tập.

— Trong khi tập phải có dây đai thắt chặt phần bụng, để tránh bệnh thòng ruột.

Không được :

— Hút thuốc trong buổi tập.

— Ngồi quá nhiều trong buổi tập.

— Uống nước quá nhiều trong buổi tập.

— Nên tập vào hai buổi tốt nhất :

Buổi tối : vào khoảng 20 giờ.

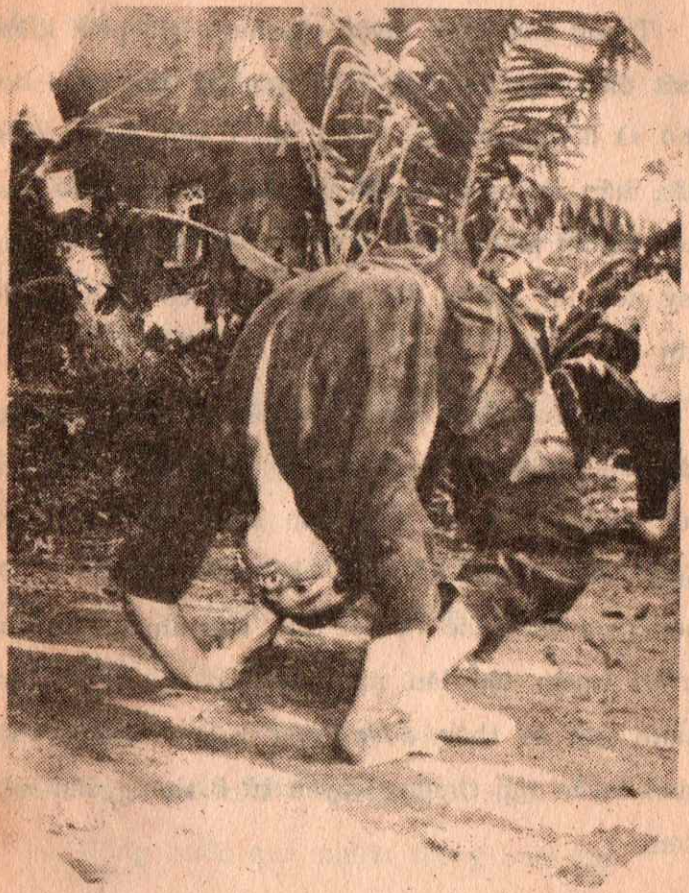
Buổi sáng : vào khoảng 5 giờ.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

— Điều hòa hơi thở :

Trong quá trình luyện tập hành giả phải kiểm soát điều hòa hơi thở, phối hợp hài hòa giữa hơi thở và động tác đồng bộ, 1 hô, 1 hấp, gọi là điều tức, hấp là hít vào, hô là thở ra. Hít hơi vào nén xuống phần bụng, dưới rốn độ khoảng 1 lóng tay nơi này gọi là đan điền huyệt có sách gọi là khí hải huyệt và thở ra.

Cần phải thực hành đều đặn để tránh những tác hại bệnh tật có thể xảy ra ảnh hưởng đến sức khỏe, khởi sự ban đầu cũng có nhiều trở ngại, làm hành giả thối chí do chưa quen kết hợp giữa động tác và hơi thở. Tuy nhiên qua quá trình luyện tập lâu ngày trở thành thói quen, hành giả sẽ thấy được hiệu quả sau một thời gian luyện tập thường xuyên từ 6 tháng đến một năm.



Tư thế uốn ngửa người ra phía sau. 1 trong các tư thế Du già Luyện khí.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

PHẦN II.

ĐỒNG NHÂN THỦ THÂN
(Lập Tấn Bộ)

Hành giả đứng người ngay mặt thẳng nhìn về phía trước, hai gót chân áp sát vào nhau, mũi bàn chân mở ra hai bên, khi tấn đã ổn định tạo thành một góc 45 độ vô hình nối liền khoảng cách giữa hai bàn chân. Hai bàn tay nắm lại theo tư thế nắm đấm còn gọi là Thôi sơn thủ đặt vào hai bên thắt lưng (xem hình Lập Tấn Bộ).

Lập Tấn Bộ.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Tả Mã Bộ : được chia làm 2 bộ : 1, Tả mã Bộ, 2, Hửu Cung Bộ. Chân trái phía trước gọi là tả mã bộ, chân phải phía trước gọi là hửu cung bộ, từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ bước chân trái ra phía trước, mũi bàn chân hướng về phía trước, chân phải ở sau rùn xuống mũi bàn chân hướng ra ngoài, 90% trọng tâm lực tập trung toàn thân vào chân phải, 10% lực vào đầu mũi bàn chân trái, nếu chuyển bộ chân phải ra phía trước, ngược trở lại 90% lực tập trung vào chân trái. Khoảng cách giữa hai bàn chân tùy theo vóc dáng tầm cở thấp cao của mỗi người. Thí dụ : chiều cao của hành giả là 1m55 thì khoảng cách từ mép ngoài cạnh bàn chân phải phía sau đến mũi bàn chân trái phía trước, khoảng cách tốt nhất từ 5 đến 6 tấc. Khi tấn đã ổn định tạo thành một góc 90° vô hình nối liền khoảng cách giữa hai bàn chân. *(Xem hình Tả Mã Bộ).*

Tả Mã Bộ.

Tứ Bình Mã Bộ : (trung bình tấn)

Tứ bình mã chia làm hai bộ : 1, Thượng mã bộ, 2, Tứ Bình Mã. Thượng mã bộ hai bàn chân theo thể thức cách đứng của tứ bình mã, phép đứng của thượng mã bộ hai bắp vế chân cao hơn tứ bình mã (xem hình thượng mã bộ). Từ lập tấn bộ hành giả chuyển bộ mở hai bàn chân ra tạo thành hai đường thẳng song song so với mặt đất, trọng tâm lực chia đều cho 2 chân, người rùn thấp, hai bắp vế chân tạo thành mặt phẳng giữa hai chân, hai tay thôi sơn thủ đặt vào hai bên thắt lưng. Khoảng cách giữa hai bàn chân tùy theo vóc dáng thấp cao của mỗi người : Thí dụ người cao 1m70 thì khoảng cách tốt nhất là 7 tấc đến 7 tấc 5 là đúng. Khi tấn đã ổn định giữa hai chân tạo thành 1 đường thẳng vô hình với hai góc 45 độ. (xem hình tứ mã bộ).

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Xà Tấn Bộ : Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ bước chân phải về đặt sau chân trái, hai chân chồng lên nhau thành tư thế chéo chân, rùn người thấp xuống, hai tay nắm lại thôi sơn thủ đặt vào hai bên thắt lưng. Trọng tâm lực toàn thân chia đều trên hai bàn chân, khi tấn đã ổn định hai mũi bàn chân hướng vào nhau thành một góc 45 độ vô hình nối liền giữa hai chân.

Xà Tấn bộ

Khoảng cách giữa hai bàn chân tùy theo vóc dáng tầm cơ của mỗi người. Khoảng cách tốt nhất giữa hai gót chân từ 4 tấc đến 5 tấc (xem hình xà tấn bộ).

Quy Tấn Bộ : Từ tư thế xà tấn hành giả chuyển bộ, hai chân giữ nguyên tư thế chéo chân, toàn thân ngồi thấp xuống, mông tựa trên bắp đùi chân phải, chân trái trước, chân phải sau. 70% lực toàn thân vào chân sau, 30% lực vào chân trước, hai tay thôi sơn thủ đặt vào hai bên thắt lưng. Khoảng cách được tính từ mũi đầu bàn chân trước đến mũi bàn chân sau từ 4 tấc đến 4 tấc 5 là khoảng cách tốt nhất, ngoài ra có thể xê dịch còn tùy theo tầm cỡ vóc dáng thấp cao của mỗi người. Khi tấn đã ổn định tạo thành một góc 45 độ vô hình nối liền với hai bàn chân trên mặt đất. Nếu chuyển bộ chân thì trọng tâm lực ngược trở lại (xem hình quy tấn bộ).

QUY TẤN BỘ

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Độc Hành Vũ Tấn Bộ : Từ tư thế quy tấn hành giả chuyển bộ xoay người vặn mình về phía phải, hai tay cùng một lúc khoát vòng từ phía trái lên đỉnh đầu chống xuống mặt đất phía phải, sức nặng toàn thân chia đều trên hai tay, lấy lực vặn búng hai chân lên không, cùng một lúc đá hai chân chém gót từ trên xuống búng người về phía trước, hai chân vừa chạm đất chuyển thành tọa tấn bộ chuyển ngược trở lại đồng thời có thể xử dụng cả hai phía trái, phải chỉ đổi thao tác vào vị thế chống hai tay (xem hình độc hành vũ tấn bộ).

ĐỘC HÀNH VŨ TẤN

2

Tọa Tấn Bộ : Hành giả từ tư thế độc hành vũ tấn, khi hai chân vừa chạm đất, chuyển bộ úp lưng bàn chân phải, đầu gối và ống quyển chân nằm dài trên mặt đất mở ra hướng phải, toàn thân ngồi vào bắp đùi chân phải phía sau, chân trái phía trước gập đầu gối đặt bàn chân ở phía trước, 80% lực tập trung vào chân sau, 20% lực vào chân trước, khi tay thôi sơn thủ đặt vào hai bên thắt lưng. Khi tấn đã ổn định phía đầu gối chân sau đến bàn chân trước mở ra một góc 90 độ vô hình nối liền giữa hai chân trên mặt đất, khoảng cách tốt nhất được tính từ gót bàn chân trước đến mũi bàn chân sau là 4 tấc là khoảng cách tốt nhất, nếu chuyển bộ chân thì vị thế ngược trở lại (xem hình tọa tấn bộ).

TỌA TẤN BỘ

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Hạc Tấn Bộ : Từ tư thế tọa tấn hành giả chuyển bộ bật người đứng dậy chân trái rùn xuống thấp mũi bàn chân mở ra phía trái, trọng tâm lực toàn thân tập trung vào chân trái, đồng thời gập đầu gối chân phải co lên mũi bàn chân phải chúc xuống, mũi bàn chân ngang tầm với đầu gối chân trái, kết hợp hai tay cùng một lúc đánh ngược hạc quyền ra phía sau, giữ lực thăng bằng cho toàn thân, nếu chuyển đổi chân hành giả chuyển chân ngược trở lại (xem hình hạc tấn bộ).

HẠC TẤN BỘ

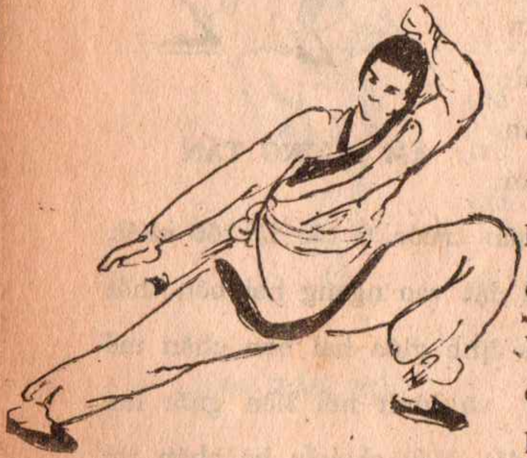
Âm Dương Tấn :

Từ tư thế kỵ mã bộ hành giả vặn mình xoay người về phía sau, kết hợp thâu chân trái vào mũi bàn chân hướng về phía trước chân phải sau, 70% trọng tâm lực toàn thân vào chân sau, 30% lực vào chân trước, khoảng cách giữa hai bàn chân tính từ mép trong bàn chân sau đến mũi bàn chân trước 6 tấc là tốt nhất, hai tay thôi sơn thủ đặt vào ngang hai bên thắt lưng. Khi tấn đã ổn định giữa hai bàn chân mở ra với một góc 90° vô hình nối liền giữa hai bàn chân trên mặt đất. Nếu chuyển bộ chân thì trọng tâm lực ngược trở lại. (Xem hình âm dương tấn).

ÂM DƯƠNG TẤN

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Hậu Mã Bộ : Từ tư thế âm dương tấn hành giả chuyển bộ bước chân trái lên phía trước, gập đầu gối lại người rùn thấp, chân phải phía sau duổi thẳng ra, 60% lực của toàn thân vào chân trước, 40% lực vào chân sau, khoảng cách được tính từ gót chân sau đến mũi bàn chân trước từ 1m đến 1m10 là khoảng cách tốt nhất, hai tay thôi sơn thủ đặt ngang vào hai bên thắt lưng, khi tấn đã ổn định mũi bàn chân trước vẫn chếch vào phía trong với một góc 30°, mũi bàn chân sau vặn chếch lên phía trước với một góc 30°, nếu chuyển đổi chân hành giả chuyển chân ngược trở lại (xem hình hậu mã bộ).



HẬU MÃ BỘ

Hạ Mã Tấn : Từ tư thế hạc tấn hành giả chuyển bộ bước chân phải lên phía trước hụp mình ngồi xuống trên bắp đùi chân trái, gập đầu gối, ống quyển chân đầu gối trái tạo khoảng cách với mặt đất, 70% lực toàn thân tập trung vào ức mũi bàn chân sau, 30% lực vào chân trước, khoảng cách được tính từ mũi bàn chân trước đến mép phía trong bàn chân sau là 5 tấc là khoảng cách tốt nhất, khi tấn đã ổn định từ đầu gối chân sau đến bàn chân trước mở ra với một góc 90° vô hình nối liền giữa hai chân. Nếu chuyển bộ chân thì trọng tâm lực ngược trở lại. hai tay thôi sơn thủ đặt ngang vào hai bên thắt lưng *(xem hình hạ mã tấn).*

HẠ MÃ TẤN

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Kỵ Mã Bộ : Từ tư thế hạ mã tấn hành giả chuyển bộ bước chân phải lên phía trước, gập đầu gối lại rùn thấp, mũi bàn chân vặn chếch vào phía trong với một góc 30° chân trái sau duỗi thẳng chân ra, mũi bàn chân vặn chếch trên phía trước với một góc 30°, 60% lực toàn thân tập trung vào chân trước, 40% lực vào chân sau, khoảng cách được tính từ gót chân sau đến mép bàn chân trước từ 1m đến 1m10 là khoảng cách tốt nhất, hai tay thôi sơn thủ đặt ngang vào hai bên thắt lưng, người ngay mặt thẳng nhìn về phía trước, di chuyển đổi chân hành giả chuyển chân ngược trở lại (xem hình kỵ mã bộ).

KỴ MÃ BỘ

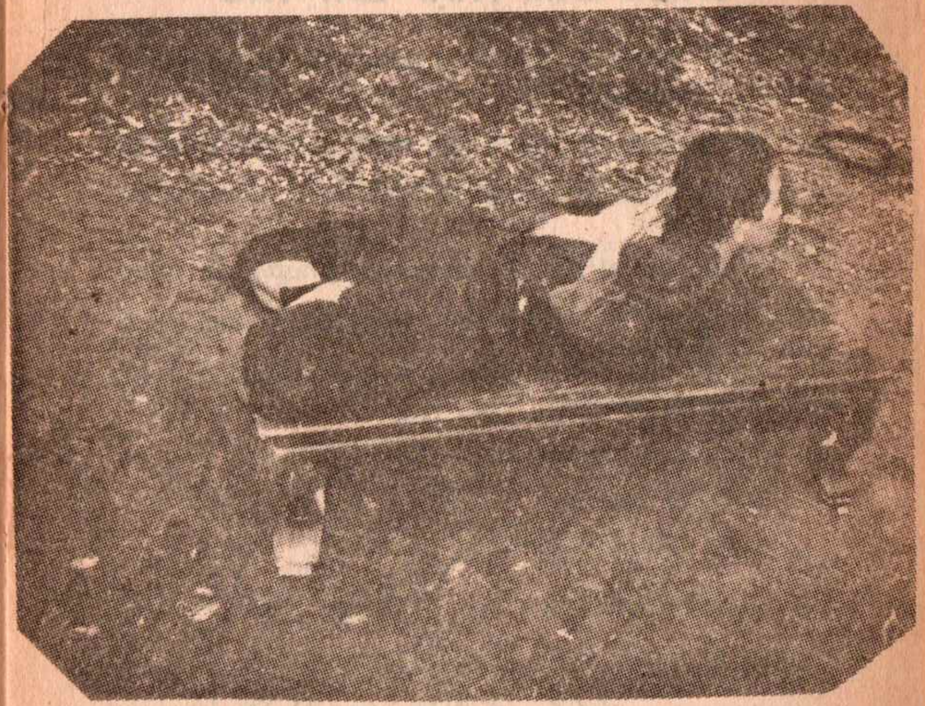
Mãnh Sư Bộ : Từ tư thế hậu mã bộ hành giả chuyển bộ vặn mình rùn người về phía phải đầu gối phía phải gập lại, kết hợp thâu chân trái lại cong gập vào đoạn giữa đầu gối lại, mũi bàn chân trước vẫn chếch vào phía trong với một góc 30°, mũi bàn chân sau vặn chếch về phía trước với một góc 30°, 60% toàn thân vào chân trước, 40% lực vào chân sau, hai tay thôi sơn thủ đặt ngang vào hai bên thất lưng, nếu hành giả chuyển bộ tấn đổi chân ngược trở lại. (xem hình mãnh sư bộ).

MÃNH SƯ BỘ.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Nỷ Mã Bộ : Từ tư thế mãnh sư bộ thâu hai chân vào theo thể thức hai bàn chân của Tứ bình mã, hai mũi bàn chân vặn chếch vào trong với một góc 30° của mỗi bàn chân, trọng tâm lực toàn thân chia đều cho hai chân, khoảng cách của hai bàn chân tính từ mép phía trong của gót bàn chân trái đến mép trong của gót bàn chân phải 5 tấc là khoảng cách tốt nhất, hai tay thôi sơn thủ đặt ngang vào hai bên thắt lưng *(xem hình nỷ mã bộ).*

NỶ MÃ BỘ



Hai tay bắt quán định ấn, hai chân theo tư thế kiết già, tư thế này một trong các tư thế của Du già luyện khí.

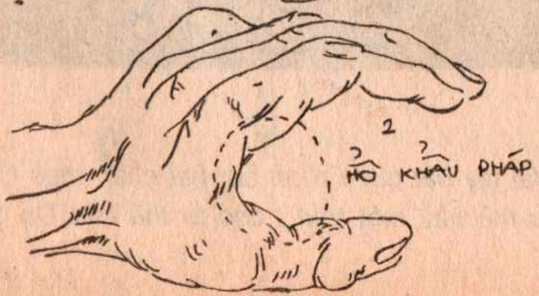
PHẦN III :

THIẾU LÂM THẬP BÁT THỦ

(Mười tám phép sử dụng vận lực luyện tập hai tay)

Phân tích trọng tâm trọng vận lực, cách sử dụng của từng phép đánh :

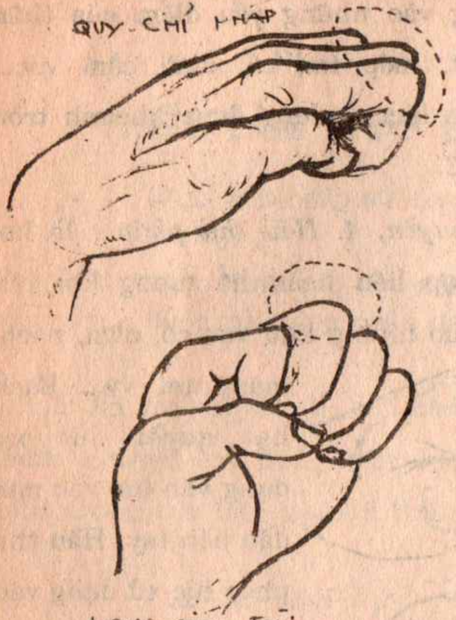
1. Xà thủ quyền, 2. Hổ khẩu pháp : là phép đánh chuyên sử dụng vận lực tập trung cạnh phía trong của bàn tay. Xà thủ quyền lúc sử dụng



https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

vận lực tập trung vào đầu năm mũi ngón tay, dùng để tấn công vào những yếu điểm của thân thể khu vực mặt, mép tai, cổ, dưới cằm v.v..., trọng tâm vận lực lúc sử dụng được khoanh tròn theo hình vẽ 1, 2.

3. Bạch Hạt quyền, 4. Hầu thủ pháp : là hai phép đánh kết hợp liên hoàn hổ tương khi tấn công, trọng tâm vào những khu vực cổ, cằm, nách, mang tai vv... Bạch hạt quyền lúc xử dụng vận lực vào mũi đầu bàn tay, Hầu thủ pháp lúc xử dụng vận lực vào đầu khủy cổ tay, trọng tâm vận lực được khoanh tròn theo hình vẽ 3, 4.



5. *Quy chỉ pháp*, 6. *Long giác thủ* : là hai phép đánh chuyên xử dụng vận lực vào các đốt xương bàn tay nhờ vào sự dày công luyện tập. Quy chỉ pháp lúc sử dụng vận lực vào đầu 4 đốt của xương bàn tay, long giác thủ lúc sử dụng vận lực vào đầu đốt giữa của xương bàn tay nhờ vào quá trình dày công luyện các đầu xương trở thành cứng rắn có thể dùng để tấn công vào các khu vực trọng yếu trên thân thể, trọng tâm vận lực sử dụng được khoanh tròn theo hình vẽ 5, 6.

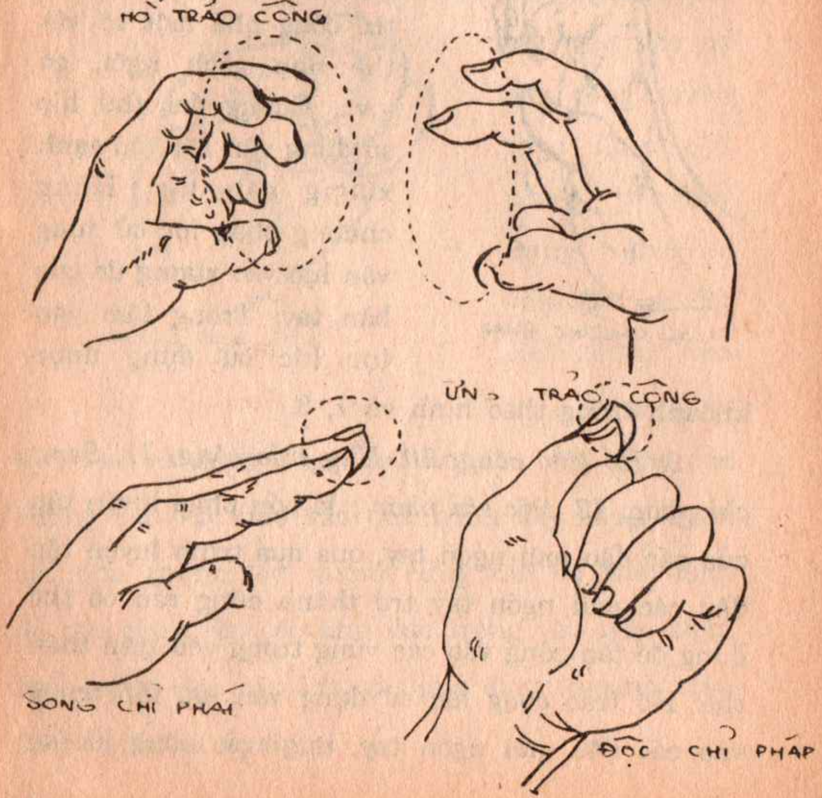
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

7. *Cương đao thủ*, 8. *Hùng chưởng pháp* : là hai phép đánh chuyên sử dụng vận lực tập trung vào cạnh, ức bàn tay, qua quá trình tập luyện xương ức, cạnh bàn tay trở nên cứng rắn có thể công phá một số vật thể như gạch ngói, gỗ v.v... Cương đai thủ lúc sử dụng vận lực vào cạnh xương bàn tay, Hùng chưởng pháp lúc sử dụng vận lực vào xương ức của bàn tay. Trọng tâm vận lực lúc sử dụng được khoanh trong theo hình vẽ 7, 8.

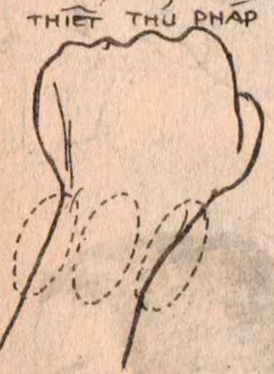
9. *Hổ trảo công, 10. Ưng trảo công, 11. Song chỉ pháp, 12. Độc chỉ pháp* : là bốn phép luyện tập của các đầu mũi ngón tay, qua quá trình luyện tập đầu các mũi ngón tay trở thành cứng rắn có thể dùng để tấn công vào các vùng trọng yếu trên thân thể. Hổ trảo công lúc sử dụng vận lực tập trung vào các đầu mũi ngón tay, ưng trảo công lúc sử

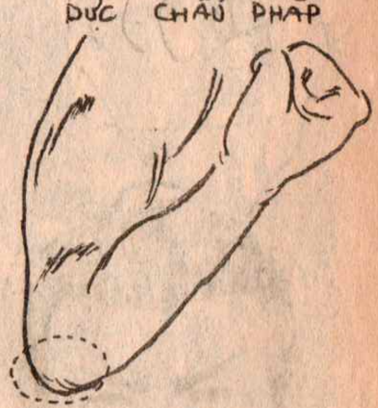
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

dụng vận lực vào 3 đầu mũi ngón tay, ngón trỏ, cái giữa. Song chỉ pháp lúc sử dụng vận lực vào hai đầu mũi ngón tay, ngón trỏ, giữa. Độc chỉ pháp lúc sử dụng vận lực vào đầu ngón tay cái. Trọng tâm vận lực lúc sử dụng được khoanh tròn theo hình vẽ 9, 10, 11, 12.



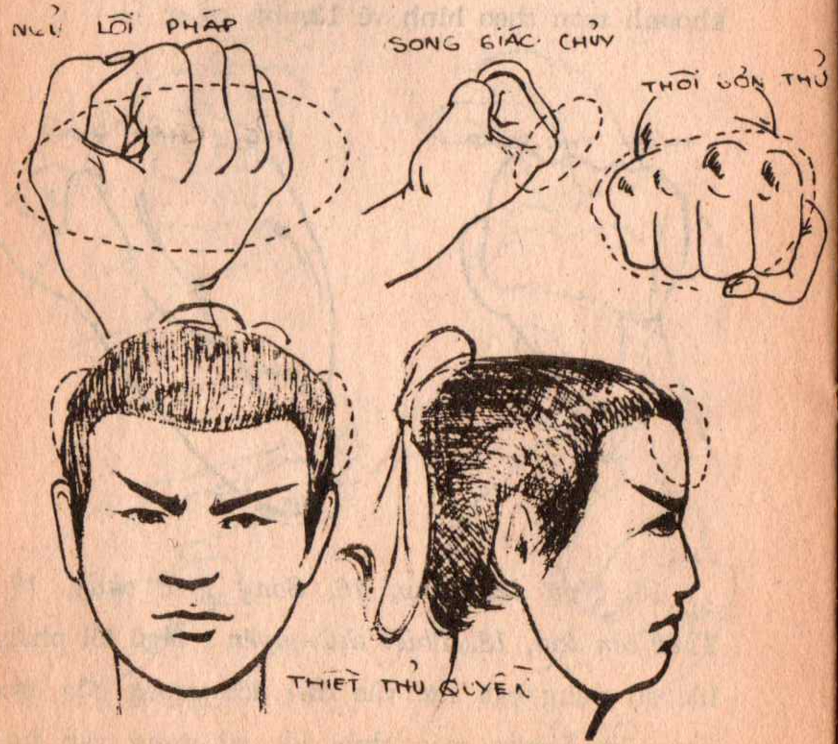
13. Thiết thủ pháp, 14. Dực chẩu quyền : là hai phép đánh chuyên sử dụng đầu xương cánh chỏ, cạnh xương của ống tay, đầu xương cánh trỏ rắn chắc có thể dùng để đón đỡ đòn cũng như tấn công vào các vùng trọng yếu trên thân thể, xương cạnh ống tay lúc sử dụng vận lực vào cạnh ống xương tay, dực chẩu quyền lúc sử dụng vận lực vào đầu cánh chỗ, trọng tâm vận lực lúc sử dụng được khoanh tròn theo hình vẽ 13, 14.





15. Ngũ lôi pháp, 16. Song giác chủy, 17. Thôi sơn thủ, 18. Thiết thủ quyền : Ngũ lôi pháp lúc sử dụng vận lực vào đầu đốt xương của các ngón tay. Song giác chủy lúc sử dụng vận lực

vào đầu u xương của nắm đấm ngửa, Thôi sơn thủ lúc sử dụng vận lực vào đầu u xương của nắm đấm, Thiết thủ quyền lúc sử dụng vận lực vào vùng xương đầu có thể tấn công chớp nhoáng trong cận chiến, trọng tâm vận lực lúc khoanh tròn theo hình vẽ 16, 16, 17, 18.

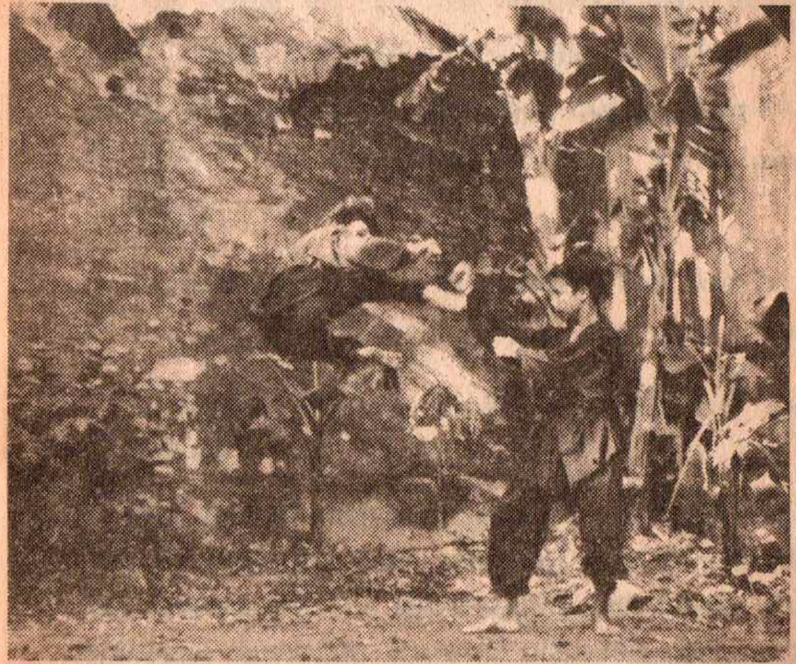


https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

PHẦN IV

THIẾU LÂM THẬP BÁT CƯỚC TỰ LUYỆN

(Mười tám tư thế luyện tập của hai chân)



Đòn đá bay : Long thăng phi cước bộ.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

PHẦN TÍCH XỬ DỤNG TRỌNG TÂM VẬN LỰC

18 đòn đá được chia làm bốn bộ :

1. Tiền bộ cước

2. Hậu bộ cước

3. Hoành bộ cước

4. Phi bộ cước

I. Tiền bộ cước gồm có những đòn đá sau đây :

1. Kim kê độc cước

2. Hỏa hổ cước

3. Kim tiêu cước

4. Thiết tiêu cước

5. Bàn long cước

Tiền bộ cước là những đòn đá chủ yếu sử dụng uy hiếp đối phương phía trước. Kim kê cước còn gọi là độc long cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào đầu ngón chân cái, tấn công vào những yếu điểm của đối phương. Hỏa hổ cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào ức bàn chân, cạnh

bàn chân tấn công đối phương từ đầu gối xuống mắt cá chân. Kim tiêu cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào ức bàn chân tấn công vào khu vực hạ, trung và thượng bàn của đối thủ. Bàn long cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào cạnh bàn chân tấn công vào vùng thượng, trung và hạ bàn của đối phương. Thiết tiêu cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào gót bàn chân tấn công vào vùng thượng, trung hạ bàn của đối phương.

II. Hậu bộ cước gồm có những đòn đá sau đây :

1. Hổ vĩ cước

2. Câu liêm cước tiền bộ, câu liêm cước hậu bộ.

3. Tảo địa cước

4. Nghịch mã cước. 5. Hậu mã cước còn gọi là Lạc mã cước.

Hậu bộ cước là những đòn đá chủ yếu tấn công uy hiếp đối phương ở phía sau Hổ vĩ cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào gót bàn chân tấn công vào vùng hạ bàn, trung bàn của đối thủ. Tảo địa cước gồm có hai đòn đá : Toàn tảo và bán tảo, Toàn tảo cước lúc sử dụng vận lực

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

tập trung vào cườm ống xương chân tấn công vào vùng hạ bàn của đối thủ quét một vòng từ trước ra sau có thể quét liên hoàn cả hai chân ngang tầm mắt cá của đối phương, bán tảo là quét nửa vòng từ phải sang trái hoặc từ trái sang phải. Câu liêm cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào cườm ống chân lúc giật chân đối thủ phía trước gọi là tiền bộ. Hậu bộ cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào phía sau gót bàn chân chuyển bộ tấn cộng đối phương vào vùng hạ bàn. Nghịch mã cước lúc sử dụng vận lực vào gót bàn chân tấn công vào vùng thượng, trung bàn của đối thủ, Hậu mã cước còn gọi là lạc mã cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào gót bàn chân để tấn công đối phương đá ngược, thốc thập từ dưới lên vào vùng hạ bàn chân của đối thủ.

III. Hoành bộ cước gồm có những đòn đá sau đây :

1. *Toàn phong cước*
2. *Lưu vân cước*
3. *Đảo sơn cước*
4. *Tý Ngọ cước*

Hoành bộ cước là những đòn đá mượn lực và

đá xoay mình tấn công đối thủ Toàn phong cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào ức bàn chân tấn vào vùng thượng, trung bàn của đối thủ (còn gọi thế đá vòng cầu)

Lưu vân cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào gót bàn chân tấn công vào vùng trung, hạ bàn của đối thủ. Đảo sơn cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào gót bàn chân chém từ trên xuống tấn công đối phương. Tý Ngọ cước lúc sử dụng vận lực tập trung vào cạnh phía ngoài, cạnh phía trong của bàn chân dùng để truy kích đòn đá của đối phương.

IV. Phi bộ cước gồm có những đòn đá sau đây :

1. *Long Thăng cước*
2. *Đảo ngoặc cước*
3. *Đồng tước song phi cước*
4. *Song phi hồ điệp cước.*
5. *Song Long phi cước*

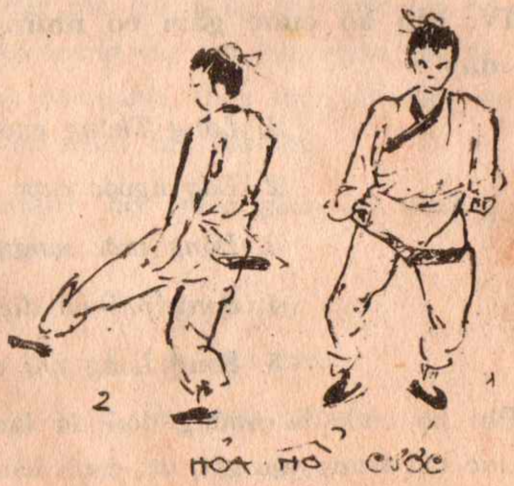
Phi bộ cước là những đòn đá lúc sử dụng vận lực tập trung vào gót, ức, cạnh bàn chân tấn công vào vùng thượng bàn của đối thủ, tất cả

các đòn đá thuộc phi bộ đều mượn lực nhún người nhảy lên không để tấn công uy hiếp đối phương.

THIẾU LÂM THẬP BÁT CƯỚC TỰ LUYỆN

Là mười tám đòn đá căn bản từ thấp đến cao hành giả tập luyện lâu ngày sức khỏe gia tăng hai chân nhanh nhẹn vững chắc có thể tự vệ dùng hai chân tấn công truy kích đối phương.

I. Tiền bộ cước :



https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

1 : Hỏa hổ cước :

Hành giả từ lập tấn bộ chuyển hai chân thành âm dương tấn bộ chân phải trước chân trái sau, hai tay thôi sơn thủ pháp đặt vào hai bên thắt lưng, chuyển tiếp người rùn thấp chịu lực tập trung vào chân phải, đá chân trái về phía trước bằng ức hoặc cạnh bàn chân vào ống quyển chân đối thủ cùng một lúc hai tay song song nắm lại đánh chắn từ trên mặt xuống hạ bộ phía trước, ngược trở lên chân phải đá tay trái đón đỡ vào hạ bộ, tay phải cặp phía ngoài chân phải.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

2. Kim tiêu cước :

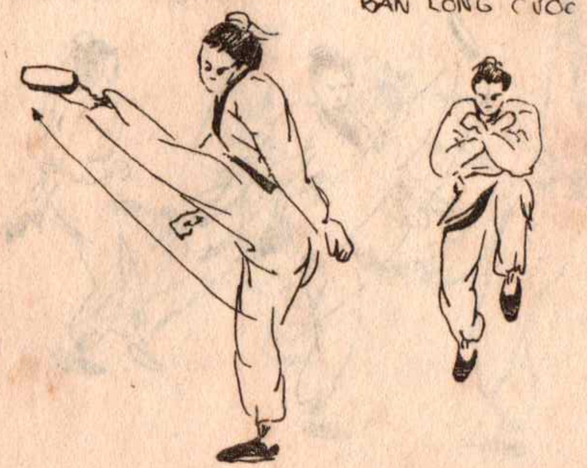
Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ bước chân trái lên phía trước thành kỵ mã bộ chân trái trước chân phải sau, hai tay nắm lại thôi sơn thủ đặt vào ngang hai bên thắt lưng lấy lực đá ức bàn chân phải từ sau ra phía trước cùng một lúc hai tay song song khoát chần mạnh từ mặt xuống hạ bộ phía trước, tay phải đón đỡ vừng hạ bộ, tay phải cặp phía ngoài chân phải. Ngược trở lại chuyển bộ tay trái cặp phía ngoài chân trái, tay phải đón đỡ vào phía trước hạ bộ.

3. Thiết tiêu cước :

Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ của Hữu cung bộ chân phải trước chân trái sau hai tay thôi sơn thủ nắm lại đặt vào hai bên thắt lưng chuyển bộ chịu lựa vào chân phải đá chân trái từ sau ra trước bằng gót bàn chân, cùng một lúc hai tay song song khoát chần mạnh từ trên mặt xuống hạ bộ tay trái cặp phía ngoài chân trái, tay phải đón đỡ phía trước hạ bộ ngược trở lại chân phải đá tay trái đón đỡ vào phía trước hạ bộ, tay phải thủ cặp phía ngoài chân phải.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

4. Bàn Long Cước :



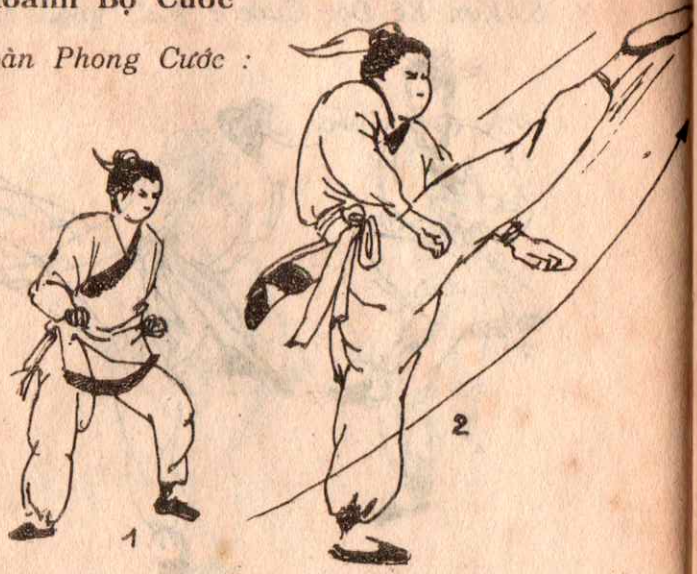
Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ Mạt tấn chân trái co vào, trọng tâm lực tập trung vào chân phải hai tay thôi sơn thu nắm lại chéo vào nhau phía trước ngực xoay người vặn mình xoay bàn chân phải, chân trái đá bàn long cước bằng cạnh bàn chân ra phía trước cùng một lúc hai tay nắm lại song song khoát chằn mạnh từ trên mặt xuống hạ bộ phía trước, tay trái cặp phía ngoài chân trái, tay phải đón đỡ phía trước hạ bộ. Ngược trở lại chuyển chân tay phải cặp phía ngoài chân phải, tay trái đón đỡ phía trước hạ bộ.

5. Kim Kê Độc Cước :

Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ trong tâm lực tập trung dồn vào chân trái, chuyển chân phải co lên thành hạt tấn bộ, vặn bàn chân phải nghiêng lại đá thốc từ dưới lên hạ bộ của đối phương bằng ức hoặc ngón chân cái cùng một lúc hai tay thôi sơn thủ khoát chằn mạnh từ trên mặt xuống phía trước hạ bộ, tay trái đón đỡ vào hạ bộ, tay phải cặp phía ngoài chân phải, chuyển bộ ngược trở lại, chân trái đã tay phải đón đỡ vào hạ bộ tay trái cặp phía ngoài chân trái.

II. Hoành Bộ Cước

6. Toàn Phong Cước :



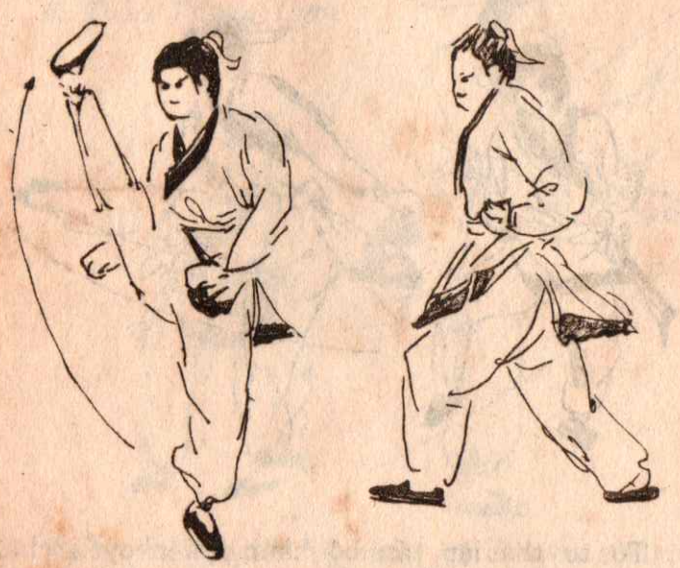
Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ bước chân trái ra phía trước, chân phải phía sau thành âm dương tấn bộ, hai tay nắm lại thôi sơn thủ đặt vào hai bên thắt lưng, chuyển tiếp chịu lực tập trung vào chân trái đá toàn phong bằng ức bàn chân phải từ phía phải vòng sang phía trái tạo thành một vòng cầu chạy ngang phía trước mặt, cùng một lúc hai tay khoát chần mạnh từ trên mặt xuống phía trước hạ bộ, tay phải cặp phía ngoài chân phải, tay trái đón đỡ phía trước hạ bộ, ngược trở lại chuyển bộ tay trái cặp phía ngoài chân trái, tay phải đón đỡ phía trước hạ bộ.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

7. Lưu Vân Cước :

Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển chân trái lên phía trước thành tả mã bộ chân trái trước chân phải sau chuyển bộ vặn mình lực tập trung vào chân trái, đá lưu vân cước bằng gót bàn chân phải từ trái sang phải tạo thành một vòng cầu chạy ngang trước mặt với tầm trung bộ của đối phương cùng một lúc hai tay thôi sơn thủ song song khoát chần mạnh từ trên mặt xuống phía trước hạ bộ, tay phải cặp phía ngoài chân phải, tay trái đón đỡ phía trước hạ bộ, đồng thời ngược trở lại.

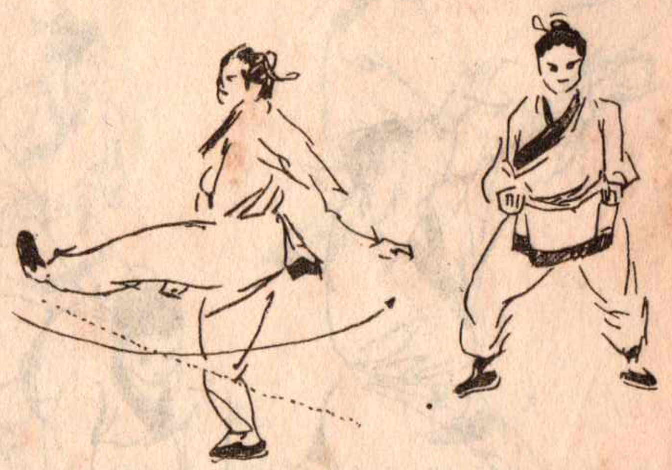
8. *Đảo Sơn Cước :*



Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ bước chân trái lên phía trước thành kỵ mã bộ (đinh tấn) chân trái trước chân phải sau hai tay thôi sơn thủ đặt ngang hai bên thắt lưng chuyển bộ vặn mình đá đảo sơn cước bằng gót bàn chân phải từ trên xuống phía trước mặt cùng một lúc hai tay thôi sơn thủ song song khoát chằn mạnh từ trên mặt xuống phía trước hạ bộ, tay phải cặp phía ngoài chân phải, tay trái đón đỡ phía trước hạ bộ. Đồng thời chuyển bộ ngược trở lại.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

9. *Tý Ngọ Cước :*



Từ tư thế lập tấn bộ hành chuyển bộ bước hân phải lên phía, chân trái sau thành âm dương ấn bộ hai tay thôi sơn thủ đặt vào hai bên cạnh thắt lưng, đá tý ngọ cước bằng cạnh bàn chân trái tạo thành một vòng cầu tạt ngang từ phải sang trái phía trước mặt, hai tay thôi sơn thủ khoát từ trên mặt xuống hạ bộ, tay trái cặp phía ngoài chân trái tay phải đón đỡ phía trước hạ bộ. Đồng thời có thể xử dụng cạnh bàn chân ngược trở lại.

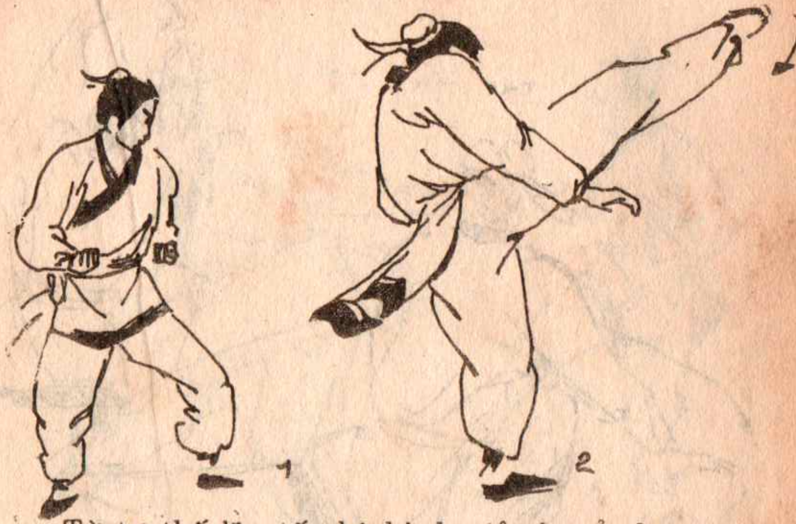
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

III. Hậu Bộ Cước

10. Hổ Vỉ Cước :

Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ bước chân trái chồng lên chân phải người rùn thấp thành quy tấn bộ, hai tay xử dụng hổ trảo chộp vuốt từ trên mặt chống xuống đất về phía trước đá đòn hổ vỉ cước bằng gót chân phải thóc ngược từ dưới lên về phía sau lưng, ngược lại chuyển bộ chân trái đá.

11. Nghịch Mã Cước :



Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ âm dương tấn chân trái trước chân phải sau hai tay thôi sơn thủ đặt ngang vào hai bên thắt lưng, chuyển tiếp vặn người xoay mình lực tập trung vào chân trái, đá đòn nghịch mã bằng gót chân phải chạy vòng từ phía sau lưng từ phải sang trái ra trước mặt thành một vòng cầu từ sau ra trước toàn thân hành giả xoay theo và đá hai tay song song khoát thôi sơn thủ từ trên mặt xuống hạ bộ tay phải cặp phía ngoài chân phải, tay trái đón đỡ vào hạ bộ, ngược trở lại chuyển tiếp đổi tay, chân.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

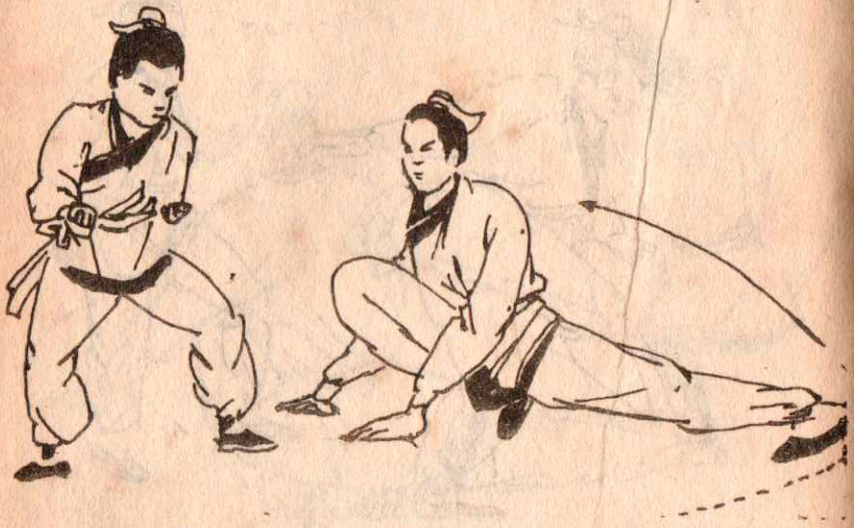
12. Tảo Địa Cước :

Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ tọa tấn toàn thân mình ngồi lên chân trái phía sau, chân phải phía trước, chuyển tiếp hai tay hổ trảo vuốt từ trên mặt chống xuống đất phía trước về bên trái, chân phải quét một vòng từ phải sang trái tạo thành một vòng cầu chạy ngang phía trước (còn gọi là bán tảo) toàn tảo cước hành giả chịu lực tập trung vào hai tay chống trên mặt đất nhất hổng người lên quét một vòng từ trước ra saugọi là toàn tảo, quét liên tục còn gọi là liên hoàn toàn tảo.

13 Câu Liêm Cước Tiến Bộ.

Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ âm dương tấn chân phải trước chân trái sau chuyển tiếp chịu lực tập trung vào chân phải, chân trái bàn chân được vặn cong lại móc giật bằng móc của cườm chân giật từ ngoài vào trong dùng để giật chân đối thủ hai tay bổ trảo song song khoát từ trên mặt xuống hạ bộ tay trái cặp phía ngoài chân trái, tay phải đón đỡ vào hạ bộ chuyển tiếp đổi chân ngược trở lại.

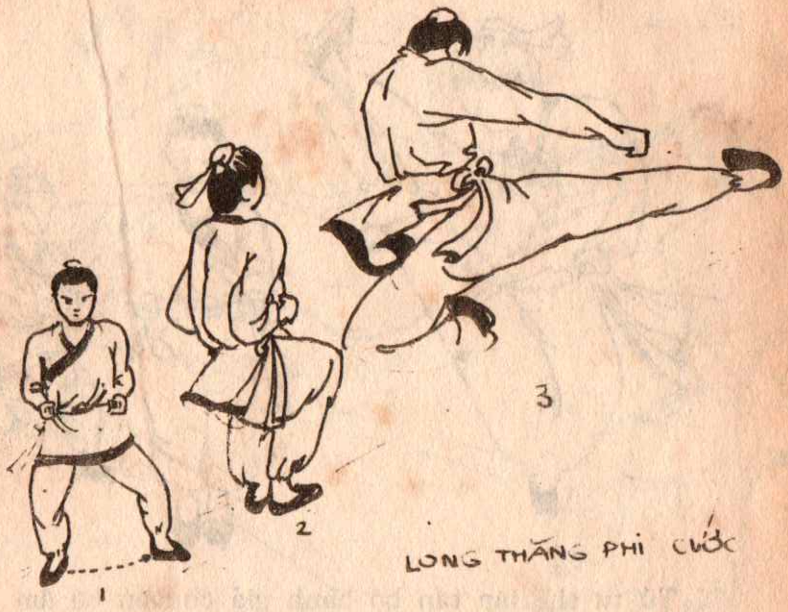
14. Câu Liêm Cước Hậu Bộ.



Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ âm dương tấn chân trái trước chân phải sau, chuyển tiếp chịu lực tập trung vào chân phải gập người về phía trước đồng thời dùng gót bàn chân trái quét ngược ra phía sau lưng từ trái sang phía phải tạo thành một vòng cung ngang phía sau lưng. Ngược trở lại chuyển chân hai tay thôi sơn thủ song song khoát từ trên mặt xuống hạ bộ tay trái cặp phía ngoài chân trái tay phai đón đỡ vào hạ bộ phía trước.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

15. Long thăng phi cước :



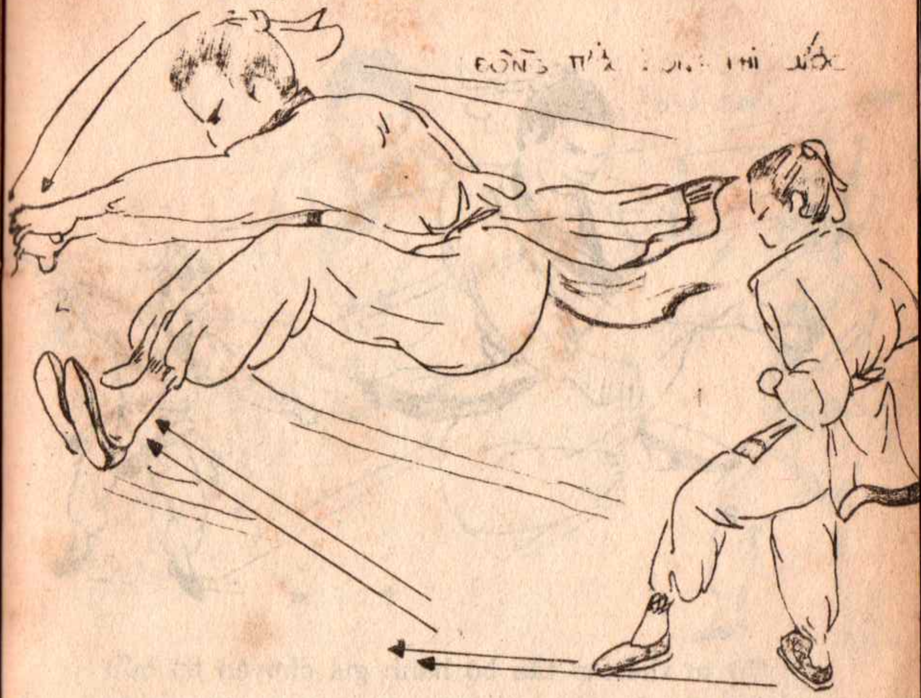
Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ âm dương tấn chân trái trước chân phải sau lướt bộ người rùn xuống lấy đà nhảy lên không chân phải từ trong đá ra bằng cạnh bàn chân và xoay gót bàn chân vào điểm chạm, chân trái gấp lại (xếp) thủ bộ tay phải cặp phía ngoài chân phải tay trái đón đỡ vào hạ bộ. Chuyển tiếp ngược trở lại, hai chân vừa chạm đất chuyển thành âm dương tấn.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

16. Đảo ngoặc cước :

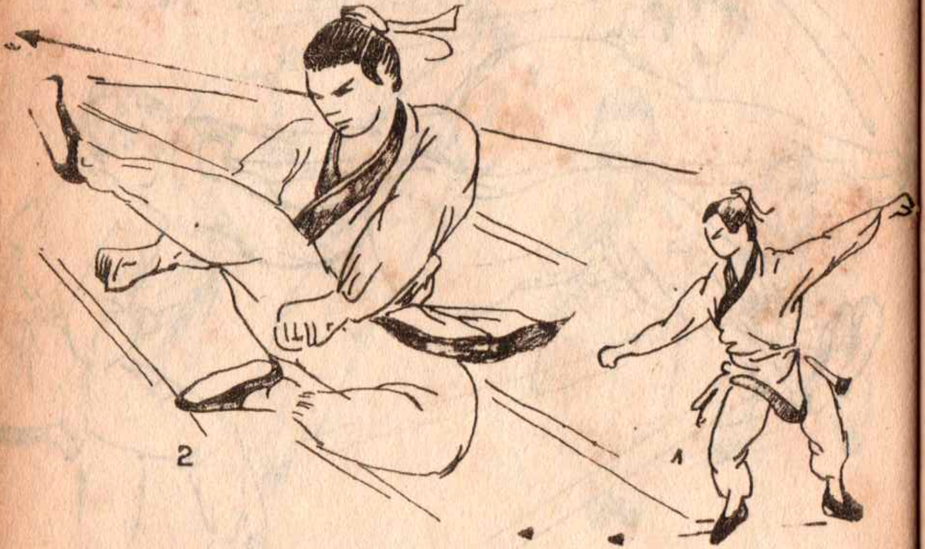
Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ âm dương tấn chân phải trước chân trái sau hai tay thôi sơn thủ đặt vào hai bên thắt lưng, chuyển tiếp lấy lực nhún người vặn mình nhảy lên không dùng chân trái đá đòn đảo lướt bộ ngoặc bằng gót chân vòng ngược chiều kim đồng hồ tạo thành một vòng tròn trên không hai tay thôi sơn thủ nắm tay trái cặp phía ngoài chân trái, tay phải đón đỡ vào hạ bộ chân vừa chạm đất chuyển thành âm dương tấn. Ngược lại chuyển bộ.

17. Đồng Tước Song Phi Cước :



Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ thành tả mã bộ chân trái trước chân phải sau, chuyển tiếp lướt bộ rùn người lấy lực nhún người nhảy lên không về phía trước hai chân cùng một lực dùng ức, gót bàn chân đá thẳng ra phía trước hai tay hổ trảo chộp cùng một lúc từ trên xuống, chân vừa chạm đất chuyển thành âm dương tấn bộ.

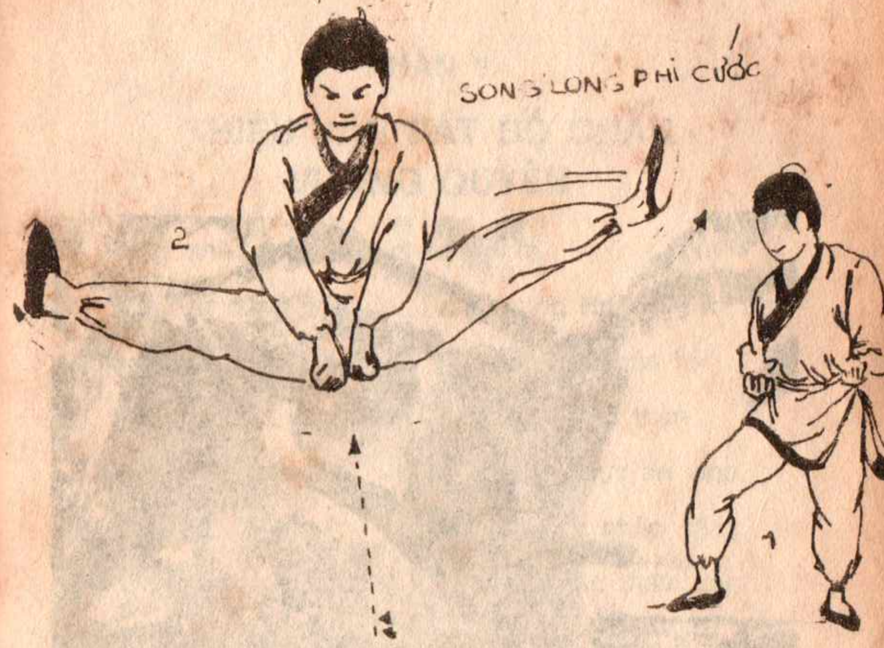
18. Song phi hồ điệp.



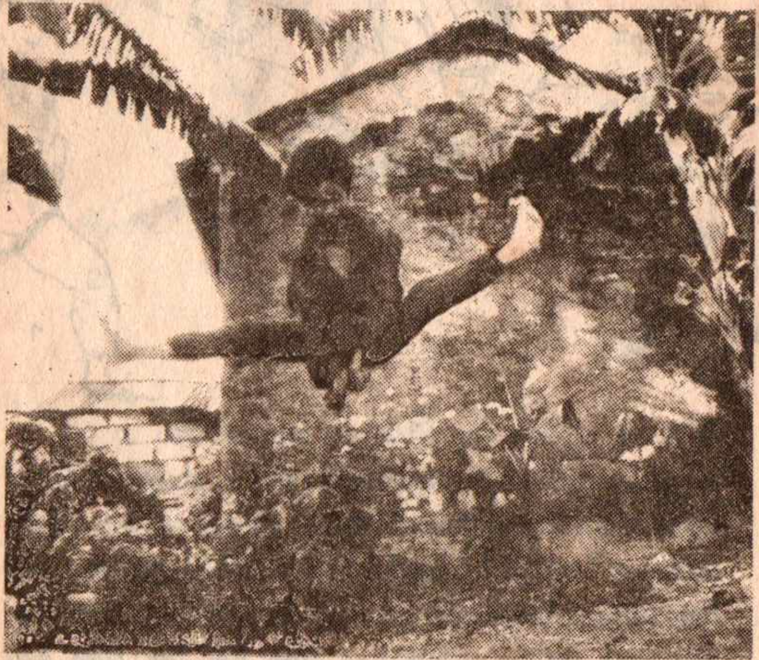
Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ hữu cung bộ chân phải trước chân trái sau, chuyển tiếp lướt bộ nhún người nhảy lên không chân trái gập lại thủ bộ, chân phải dùng ức bàn chân đá tước từ dưới lên phía trước hai tay thôi sơn thủ vuốt từ trên mặt xuống hạ bộ tay phải cặp phía ngoài chân phải, tay trái đón đỡ vào hạ bộ, hai chân vừa chạm đất chuyển thành hữu cung bộ, ngược trở lại chuyển bộ.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

19. Song long phi cước :



Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ âm dương tấn chân phải trước chân trái sau, chuyển tiếp lướt bộ rùn người lấy lực nhún người nhảy lên không hai chân cùng một lúc xử dụng bàn chân đá tạt ngang ra hai phía hai tay thôi sơn thủ vuốt trên mặt chần xuống hạ bộ phía trước, hai chân vừa chạm đất chuyển thành âm dương tấn bộ.



Đòn đá bay : Song Long Phi Cước Bộ.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

PHẦN V

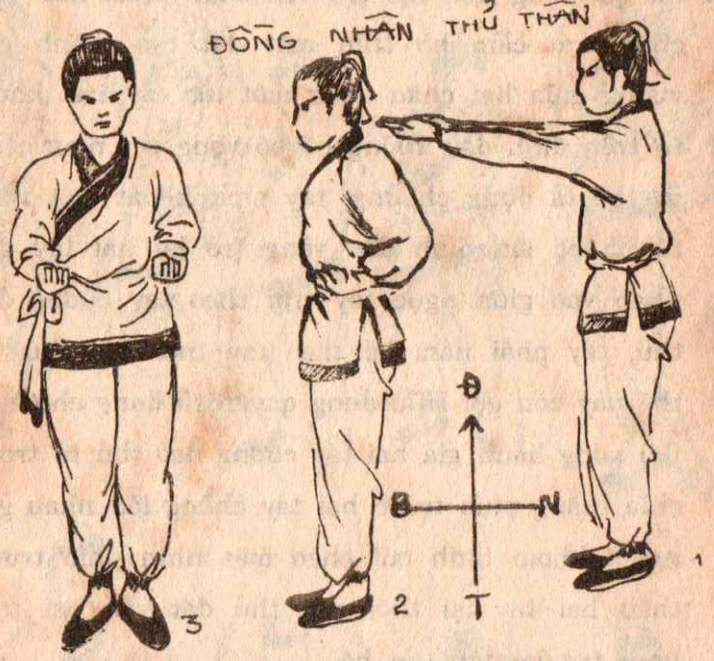
THIỆU VĂN BÁT BỘ CHẨU VƯƠNG QUYỀN

1. Đồng nhân thủ đồng nhân bái tổ.
2. Đồng tử đăng sơn.
3. Phượng Hoàng triển dực.
4. Song cung bảo nguyệt.
5. Thiền thừ thán hải
6. Lẫo tiền quá quan.
7. Đồng tử ẩn thân
8. Đại bàng triển dực.
9. Phượng dực ẩn long.
10. Kim kê tẩy túc.
11. Xà hành nhập động
12. Đại bàng triển dực.
13. Thiền thừ thám hải
14. Phượng dực ngân đài.
15. Tiên cô giáng thế.
16. Đồng tử đăng sơn.
17. Xà hành hý vũ.
18. Lẫo tiến quá ải.
19. Thiền thử thám hải.
20. Phượng dực bạt phong.
21. Mẫnh long nhập đồng.
22. Hắc kể xuyên sơn.
23. Song long thám hải.
24. Phượng hoàng tầmngư.
25. Lý ngư ngộ vũ.
26. Thanh long đạp tuyết.
27. Xà hành thủ chân.
28. Lưu tinh sấn nguyệt.
29. Bạch hạc quá giang.

30. Hiên hổ tàng lang. 31. Phượng hoàng hý vủ.
32. Thôi sơn hảm địa. 33. Thần cung xạ tiển.
34. Bạch hạt tầm dương. 35. Đồng tử quá quan.
36. Phượng dực ngân đài. 37. Thiền thừ thám hải.
38. Đồng tử hồi cung 39. Mãnh hổ phục địa
40. Phượng hoàng triển dực. 41. Độc long thăng thiến.
42. Mảng xà nhập đồng. 43. Mảnh hổ phục địa.
44. Cấp vủ thối tiêu. 45. Thâu quyền nguyên vị.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

ĐỒNG NHÂN BÁI TỔ : (tả mã bộ)

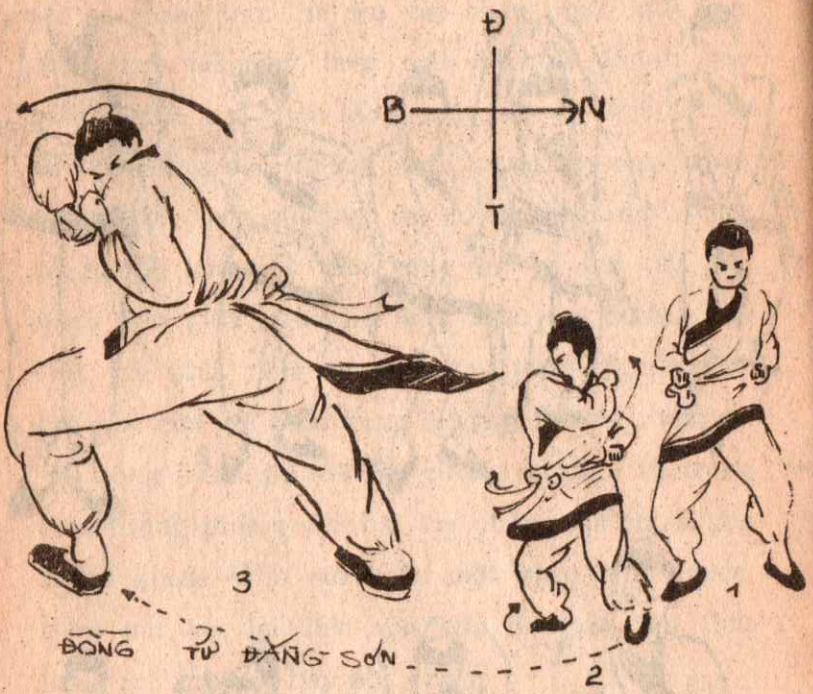


Bái chào là thể hiện nề nếp đạo đức, phẩm chất truyền thống tinh thần võ sĩ đạo. (Tôn sư trong đạo). Bái tổ là tưởng niệm vị Tổ sư người sáng lập Môn phái, đồng thời tưởng niệm ân sư các vị huynh trưởng của môn phái đã quá cố. Từ tư thế lập tấn bộ hành giả chuyển bộ chân trái

lên phía trước, chân phải phía sau người rùn thấp tất cả trọng tâm lực trụ vào chân phải. Mũi bàn chân trái cấm hờ trên mặt đất tạo thành góc vuông giữa hai chân cùng một lúc tay trái khoát từ trên đỉnh đầu xuống hạ bộ vòng lên ngực theo tư thế tả dụng chưởng, tay phải khoát một vòng từ hạ bộ lên đỉnh đầu vòng trở lại hai tay gặp nhau vào giữa ngực tay trái theo tay cương dạo thủ, tay phải nắm lại theo tay thôi sơn thủ (tư thế này còn gọi Hữu dụng quyền tả dụng chưởng). Bái xong hành giả hai tay cương đao thủ từ trong chĩa thẳng phía trước hai tay chồng lên nhau gập người khom hình cúi chào mặt nhìn phía trước, thâu hai tay lại thôi sơn thủ đặt vào hai thất lưng trở lại lập tấn bộ.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

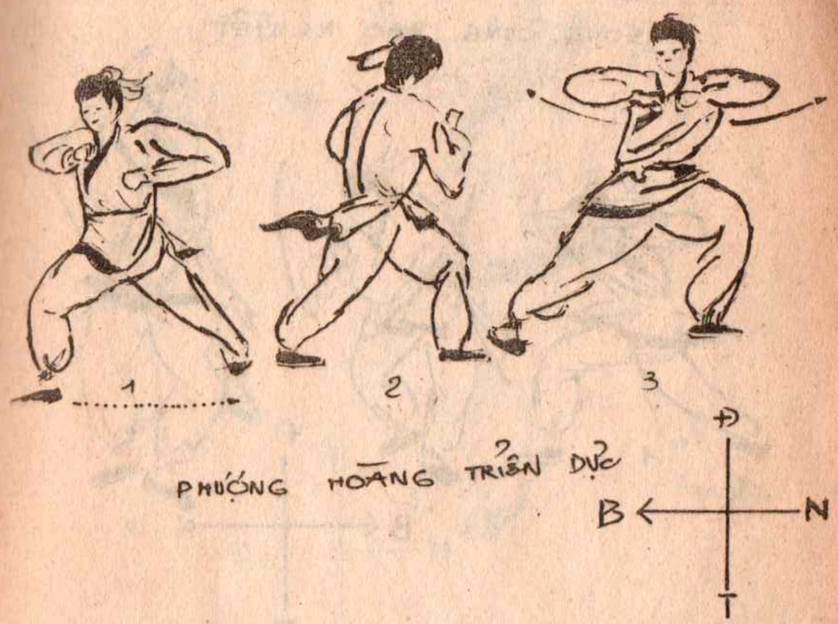
ĐỒNG TỬ ĐĂNG SƠN.



Từ tư thế lập tấn bộ hành giả vặn mình chuyển chân trái lên hướng nam thành kỵ mã bộ chân rùn thấp chân trái trước chân phải sau, cùng một lúc tay trái khoát một vòng từ hạ bộ lên đỉnh đầu nắm lại thôi sơn thủ dựng đứng cặp vai trái, đồng thời đánh tạt ngang cùi chỏ phải từ sau ra trước.

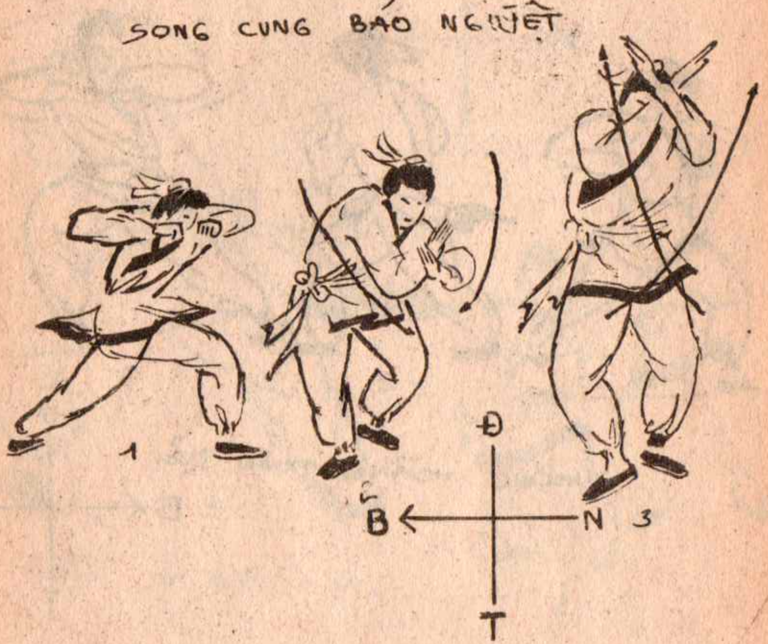
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

PHỤNG HOÀNG TRIỂN DỰC.



Từ tư thế trên hành giả vặn mình xoay người hai chân chuyển bộ thành kỵ mã bộ chân phải trước trái sau, cùng một lúc đánh hai cánh chỏ tạt ngang vòng ra phía trước cánh chỏ trái phía trước cánh chỏ phải phía sau mặt nhìn về hướng Bắc.

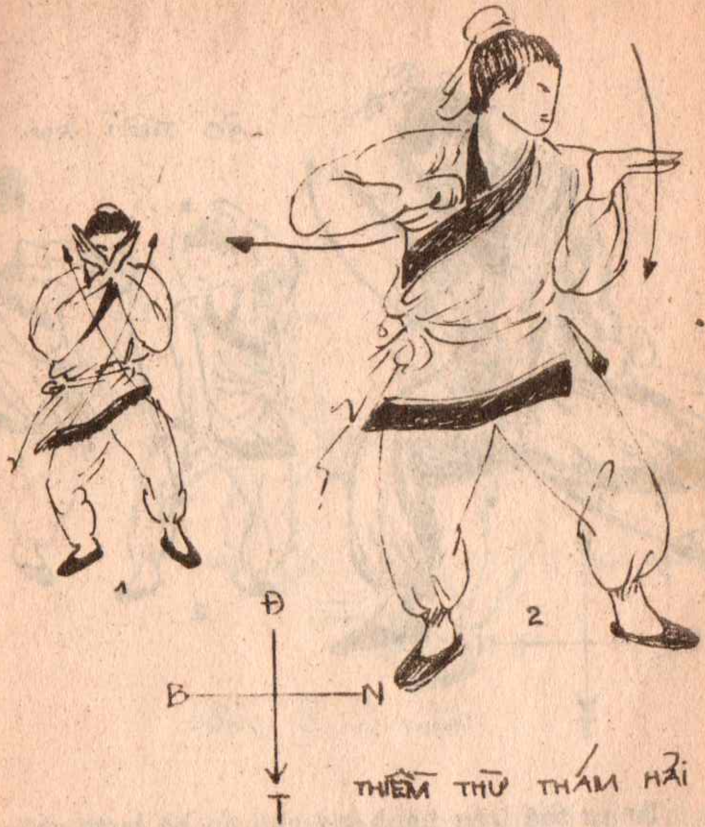
SONG CUNG BẢO NGUYỆT.



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ thâu chân trái vào áp sát chân phải, hai mũi bàn chân tạo thành một góc vuông người rùn thấp, cùng một lúc hai tay đan chéo vào nhau hất từ dưới hạ bộ lên đón đỡ trên đỉnh đầu mặt nhìn về hướng Bắc.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

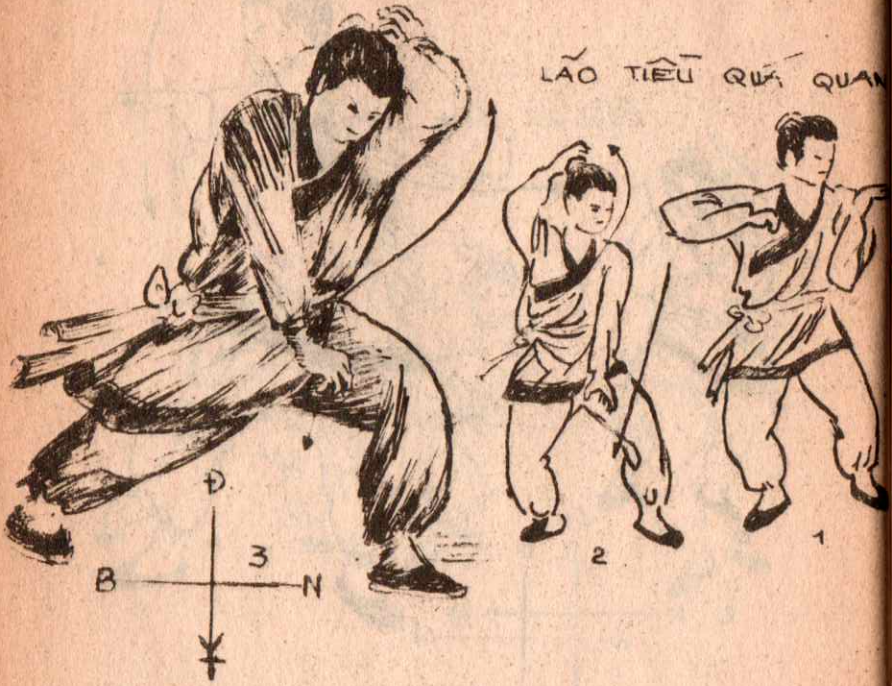
THIỀM THỦ THÁM HẢI.



Từ tư thế trên hãnh giả chuyển bộ bước chân trái lên hướng Tây, thành âm dương tấn chân trái trước chân phải sau, đồng thời đánh chần cánh chỏ trái từ trên chần xuống trước hạ bộ cùng một lúc đánh ngang cánh chỏ phải ra phía sau mặt nhìn về hướng Tây.

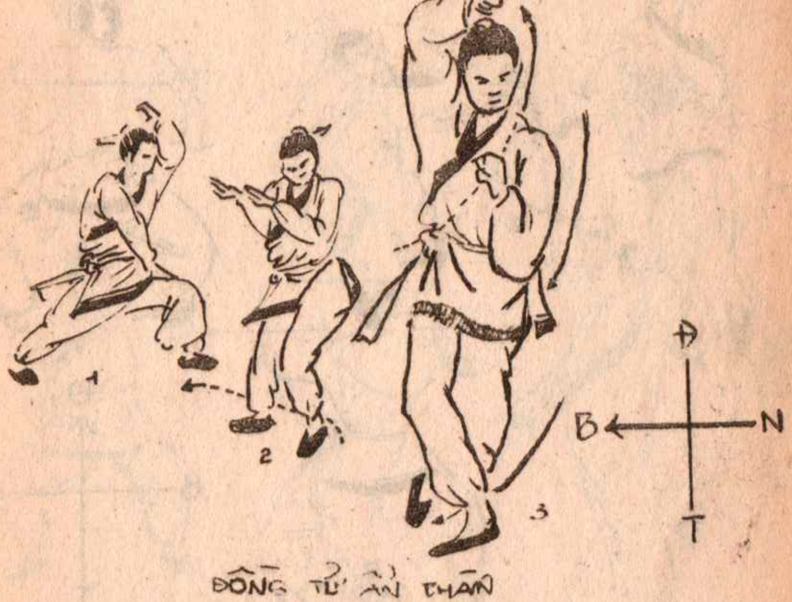
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

LÃO TIỀU QUÁ QUAN.



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ bước chân trái về hướng Tây thành kỵ mã bộ chân trái trước chân phải sau đồng thời tay phải khoát hổ trảo chộp từ trên mặt xuống hạ bộ cùng một lúc hai tay trái đánh thốc cánh chỏ trái lên phía trước, mặt nhìn về hướng Tây.

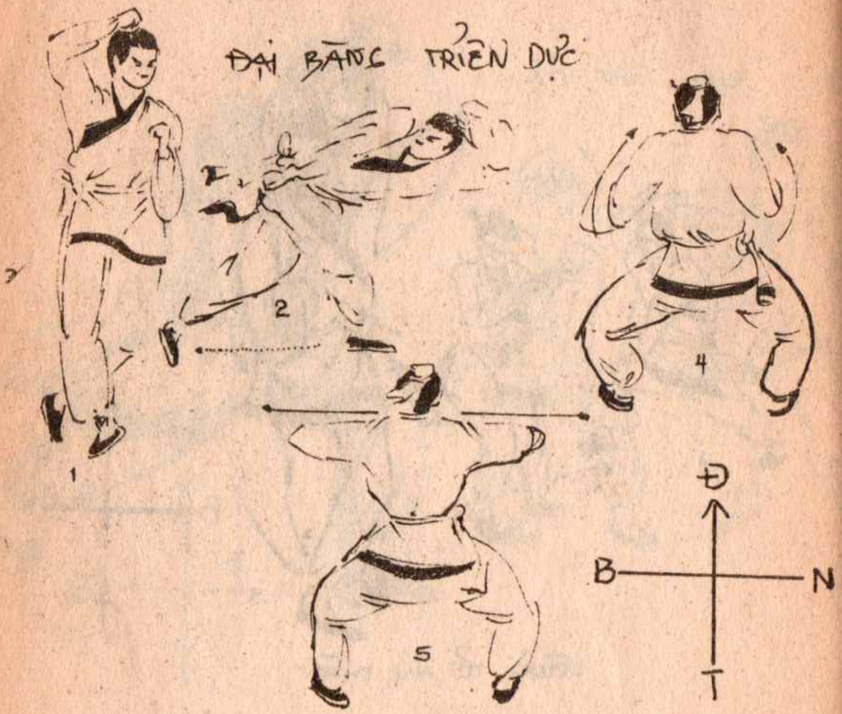
ĐỒNG TỬ ẨN THÂN.



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ thâu chân trái về đặt sau chân phải thành xà tấn bộ, chân phải trước trái sau cùng một lúc hai tay khoát một vòng từ trái sang phải, tay phải đón đỡ trên đỉnh đầu tay trái cấm cánh chỏ trái từ trên xuống phía trước, mặt nhìn về hướng Bắc.

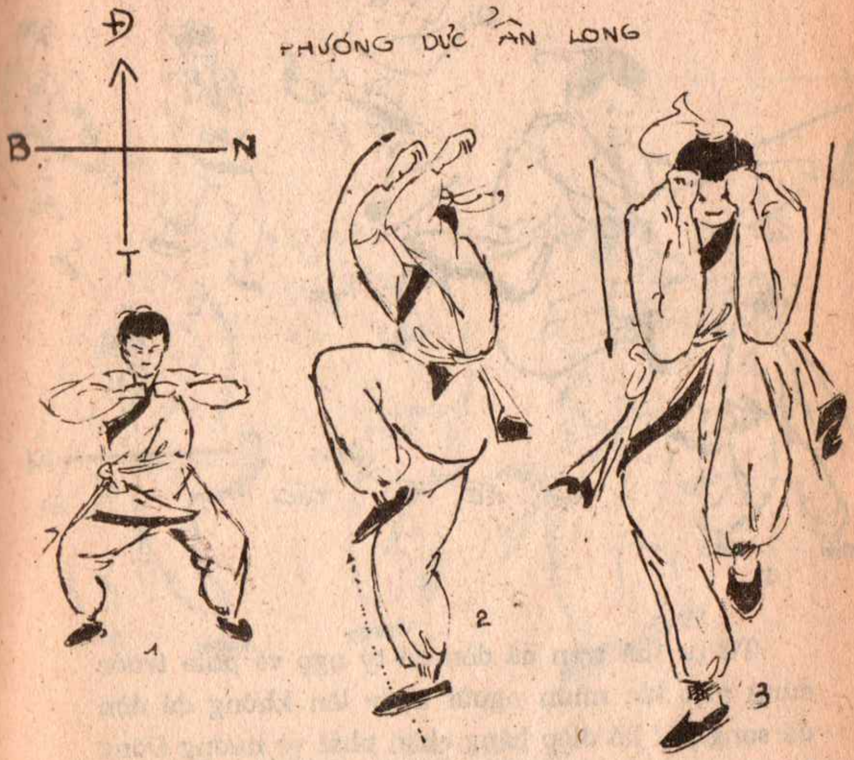
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

ĐẠI BÀNG TRIỂN DỰC.



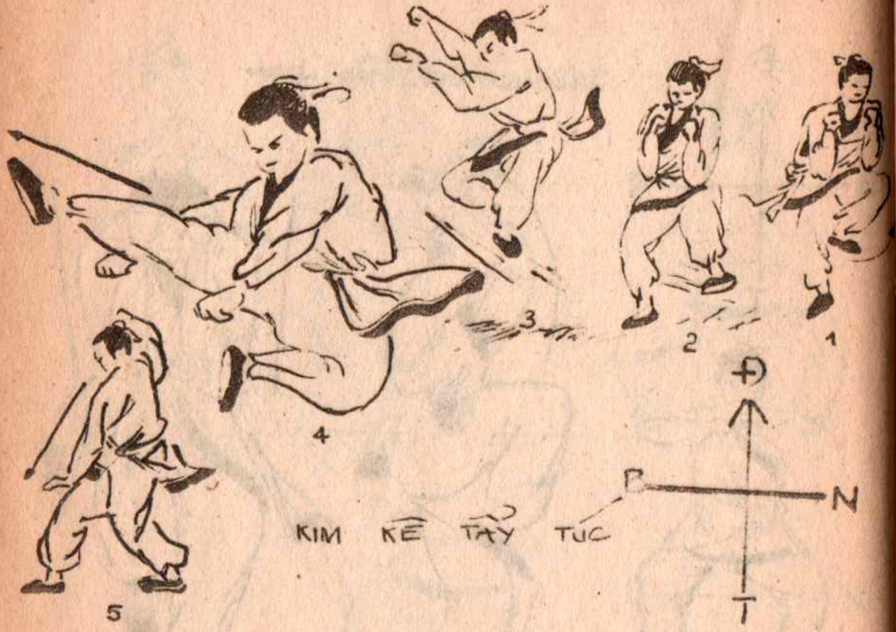
Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ vặn người xoay mình trở về hướng đông hai chân di chuyển thành tứ bình mã bộ cùng một lúc hai tay đan chéo hết từ hạ bộ lên đỉnh đầu đồng thời đánh ngang hai cùi chỏ tạo thành một đường thẳng giữa hai vai, mặt nhìn về hướng Đông.

PHƯỢNG DỰC ẨN LONG.



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ rùn người thâu chân trái co lên thành hạt tấn bộ trọng tâm lực tập trung vào chân phải, cùng một lúc hai tay đánh cấm hai cánh cùi chỏ từ trên xuống mặt nhìn về hướng Đông.

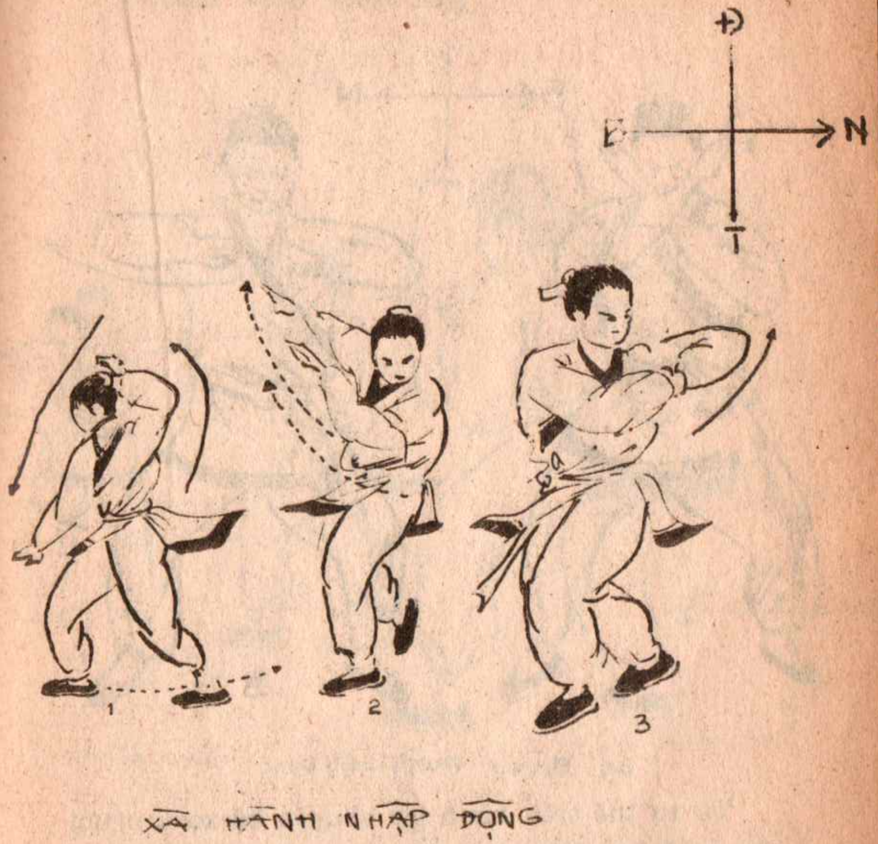
KIM KÊ TẨY TÚC.



Từ tư thế trên đá đòn đá tý ngọ về phía trước cùng một lúc nhún người nhảy lên không đá đòn đá song phi hồ điệp bằng chân phải về hướng Đông hai tay song song thôi sơn thủ khoát từ trên mặt xuống hạ bộ, hai chân vừa chạm đất chuyển thành âm dương tấn chân phải trước chân trái sau, cùng một lúc tay trái khoát từ hạ bộ lên đón đỡ trên đỉnh đầu, tay phải khoát vòng từ trên mặt xuống hạ bộ mặt nhìn về hướng Đông.

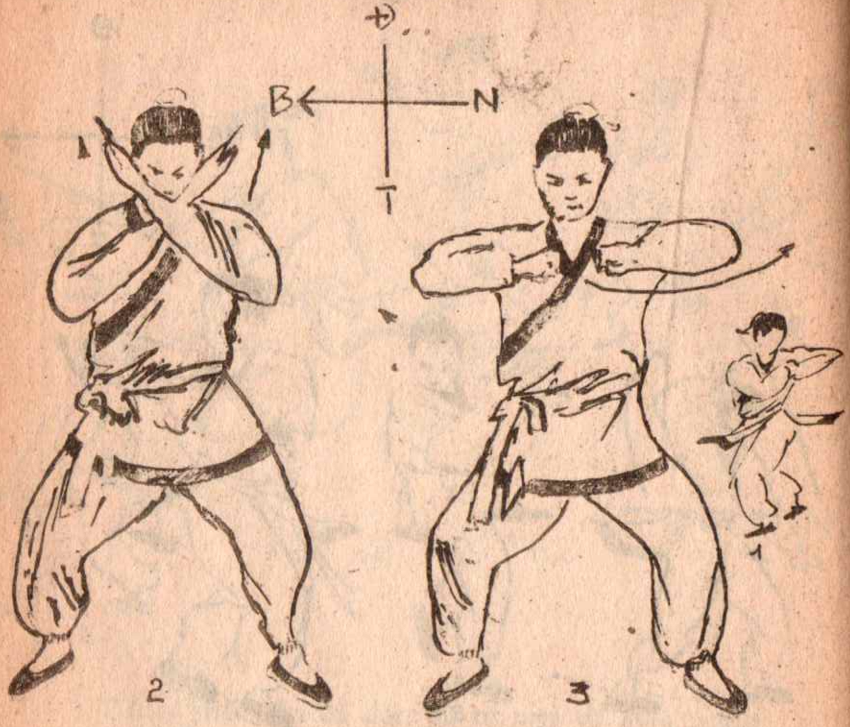
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

XÀ HÀNH NHẬP ĐỘNG.



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ bước chân phải đặt sau chân trái thành xà tấn bộ chân trái trước chân phải sau, hai tay đan chéo vào nhau đặt ngay giữa ngực cùng lúc hai cánh chỏ song song đánh vòng ngang trước mặt, mặt nhìn về hướng Nam.

ĐẠI BÀNG TRIỂN DỰC.

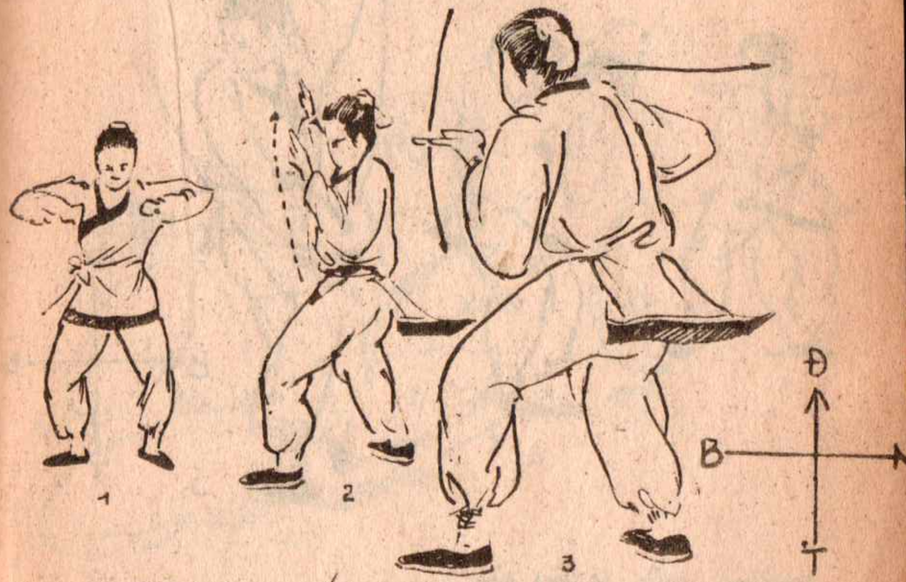


ĐẠI BÀNG TRIỂN DỰC

Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ xoay người vặn mình hai chân cùng một lúc di chuyển về hướng Bắc thành tứ bình mã bộ đồng thời hai tay đan chéo vào nhau hốt từ hạ bộ lên đỉnh đầu, chuyển thế song song hai cánh chỏ đánh ngang tạo thành một đường thẳng giữa hai vai mặt nhìn ngay hướng Bắc.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

THIỀM THỪ QUÁ HẢI :

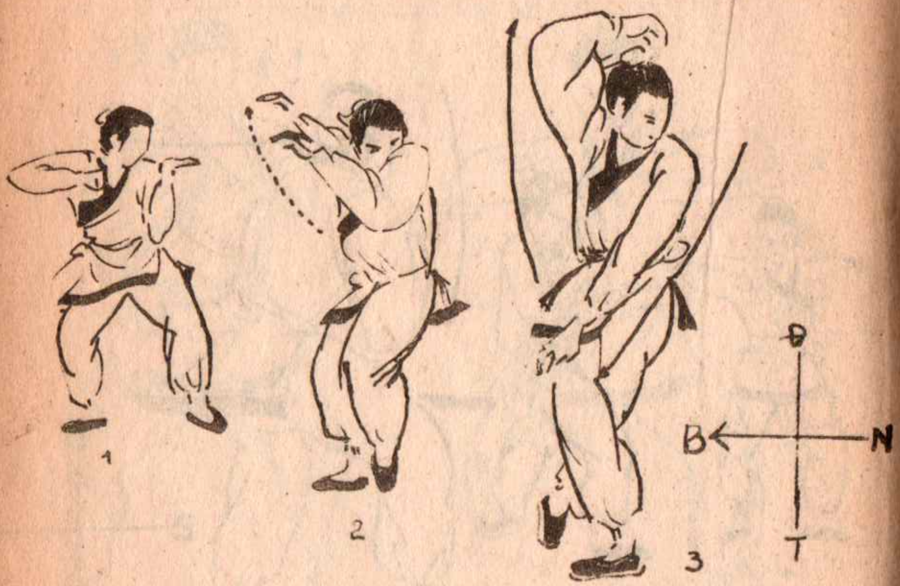


THIỀM THỪ QUÁ HẢI

Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ xoay người bước chân trái về hướng Đông, chân phải phía sau thành âm dương tấn, cùng một lúc đánh ngược cánh chỏ về phía sau, cánh chỏ trái đánh cấm từ trên mặt xuống hạ bộ mặt nhìn theo đòn đánh.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

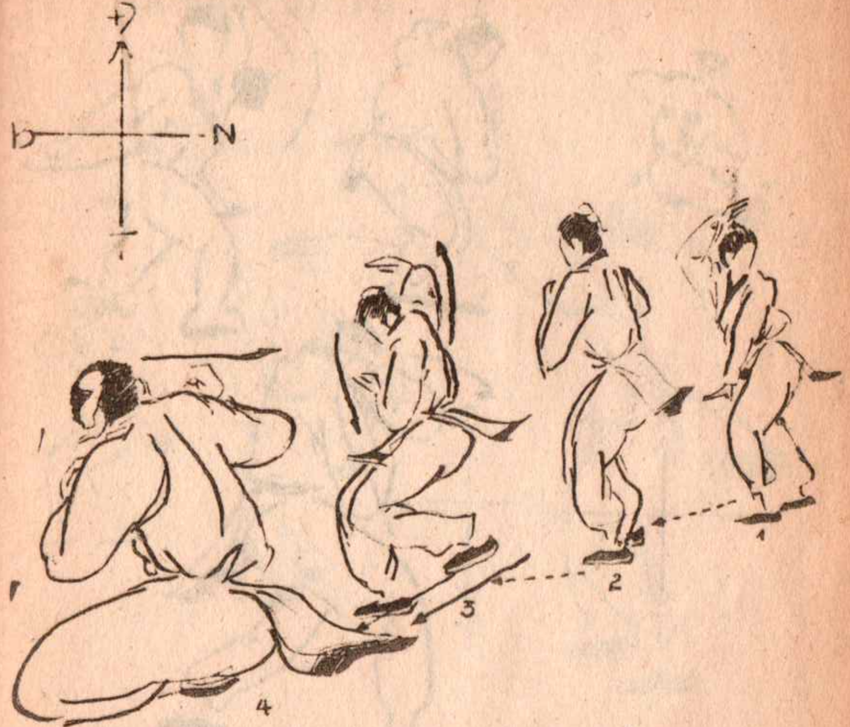
PHƯỢNG DỰC NGÂN ĐÀI :



PHƯỢNG DỰC NGÂN ĐÀI

Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ bước chân phải về đặt sau chân trái thành xà tấn bộ cùng một lúc tay trái hổ trảo khoát chộp một vòng từ trên xuống hạ bộ đồng thời xử dụng cánh chỏ phải đánh móc ngược từ dưới lên phía trước, mặt ngoảnh nhìn về hướng Bắc.

TIÊN CÔ GIÁNG THẾ :

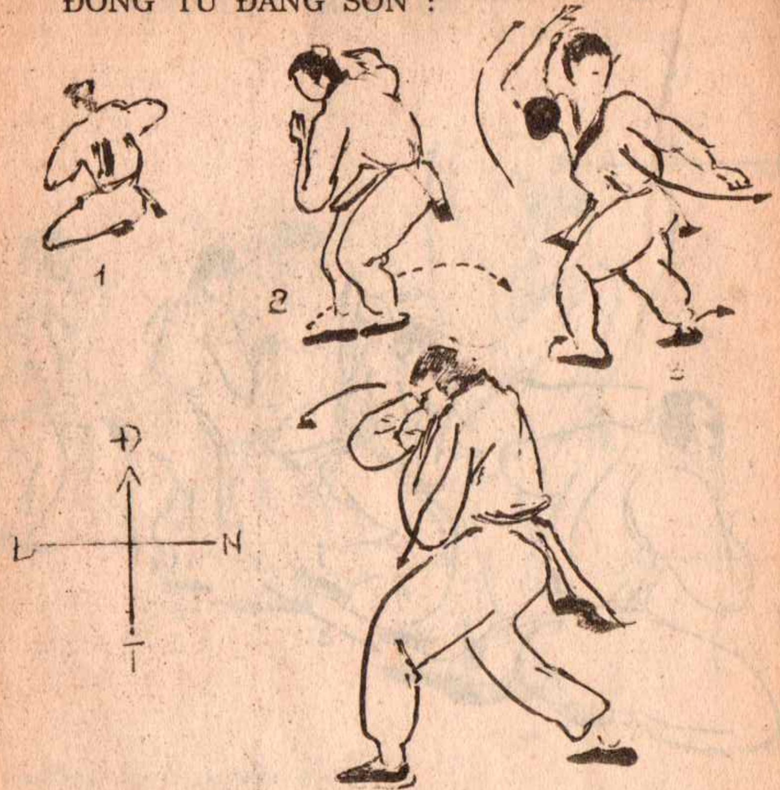


TIÊN CÔ GIÁNG THẾ

Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ nhún người nhảy ngược về hướng Nam hai chân chuyển thành tọa tấn bộ toàn thân ngồi trên chân trái phía sau, chân phải phía trước cùng một lúc đánh thốc cánh chỏ phải về phía sau, cánh chỏ trái đánh ngang phía trước mặt nhìn về hướng Đông.

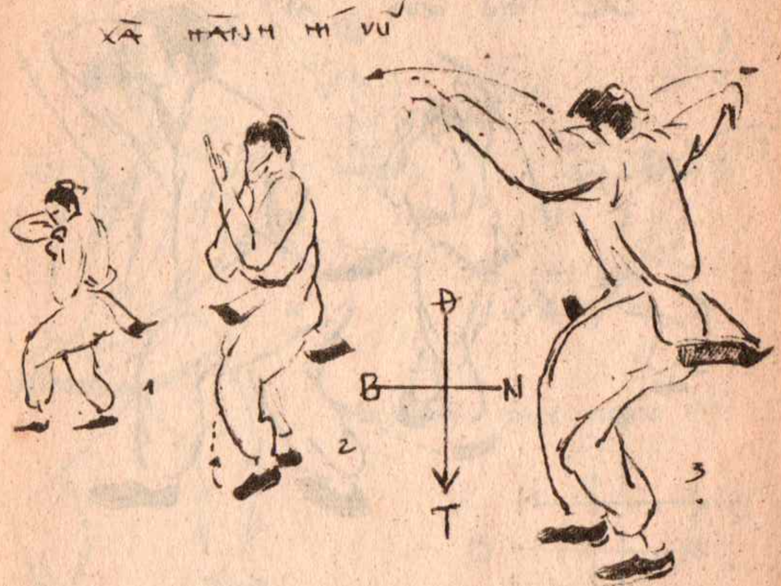
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

ĐỒNG TỬ ĐĂNG SƠN :



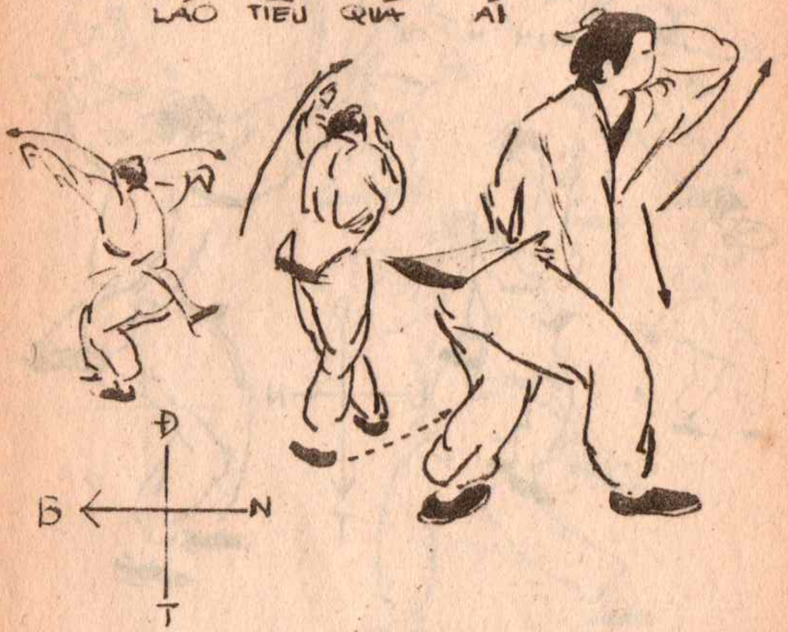
Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ đứng dậy xoay người vặn mình bước chân trái lên hướng Đông hai chân chuyển thành kỵ mã bộ chân trái trước chân phải sau cùng một lúc xử dụng cánh chỏ trái khoát vòng từ hạ bộ lên đỉnh đầu cắm dựng đứng cặp vai trái, đồng thời đánh ngang cánh chỏ phải ra phía trước, mặt nhìn về hướng Đông.

XÀ HÀNH HÍ VŨ :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ xoay người bước chân trái chồng lên chân phải thành xà tấn bộ, chân trái trước chân phải sau, cùng một lúc hai tay xử dụng hạt quyền đan chéo vào nhau hết từ hạ bộ lên đỉnh đầu đồng thời đánh tạt ra hai phía phải và trái mặt ngoảnh nhìn về hướng Tây.

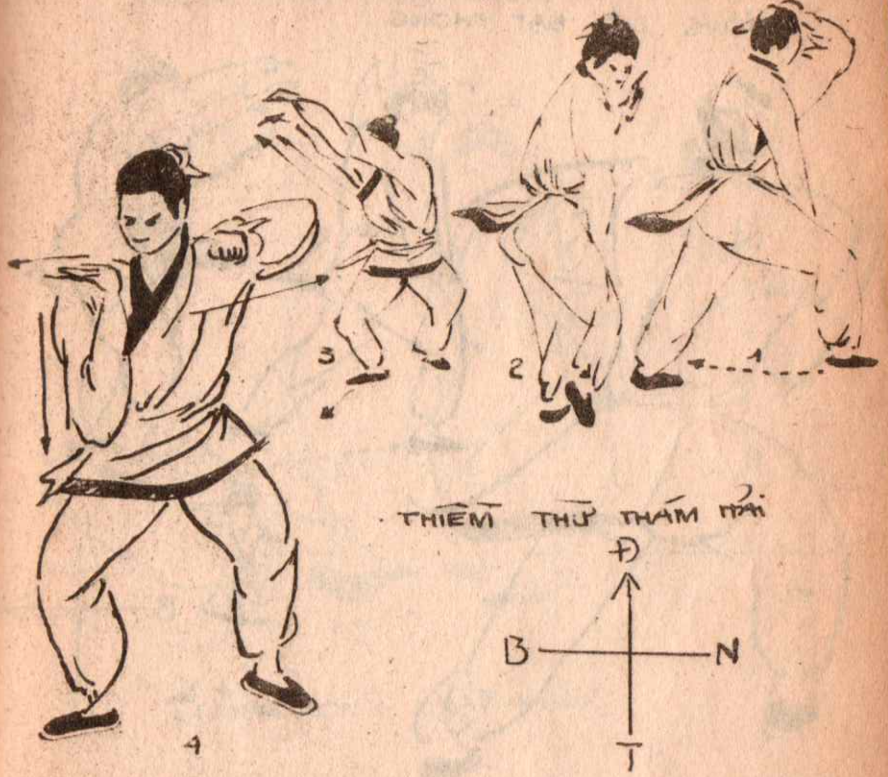
LÃO TIỀU QUÁ ẢI :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ vặn mình bước chân phải về hướng Bắc hai chân chuyển thành kỵ mã bộ chân phải trước chân trái sau cùng một lúc tay trái xử dụng hổ trảo chộp vuốt từ trên đỉnh đầu xuống hạ bộ đồng thời tay phải đánh móc ngược cánh chỏ từ dưới lên trên về phía trước mặt nhìn theo đòn đánh.

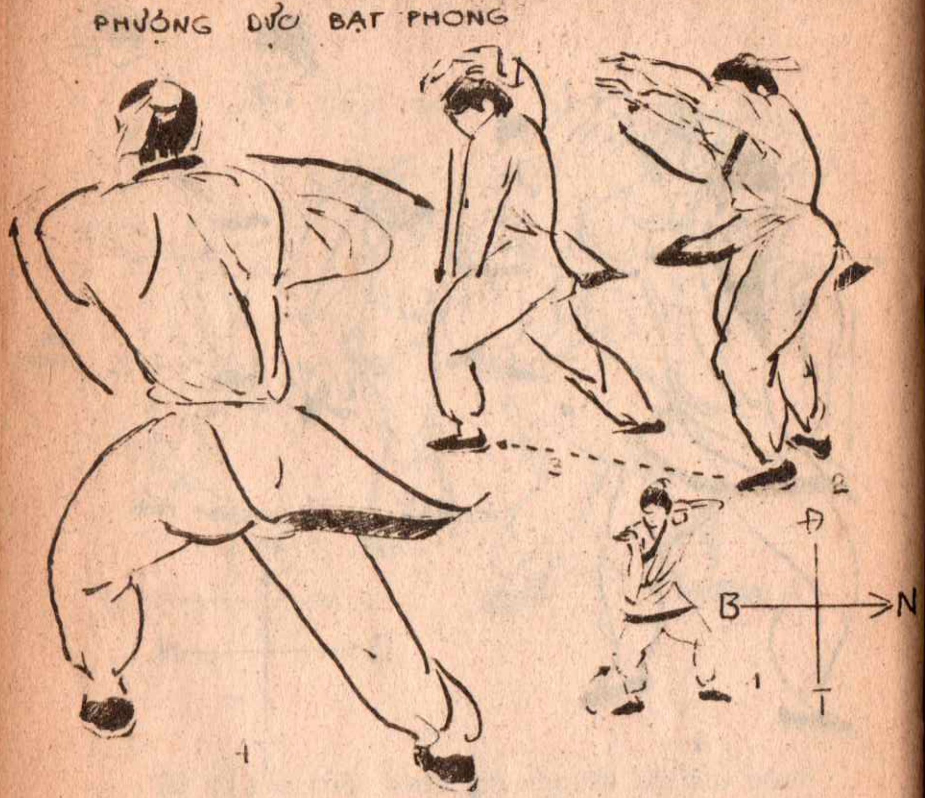
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

THIỀM THỪ THÁM HẢI :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ bước chân phải về hướng Đông hai chân chuyển thành âm dương tấn bộ chân phải trước trái sau, cùng một lúc đánh ngược cánh chỏ trái ra phía sau, đồng thời đánh cấm cánh chỏ phải từ trên mặt xuống hạ bộ mặt nhìn về hướng Đông.

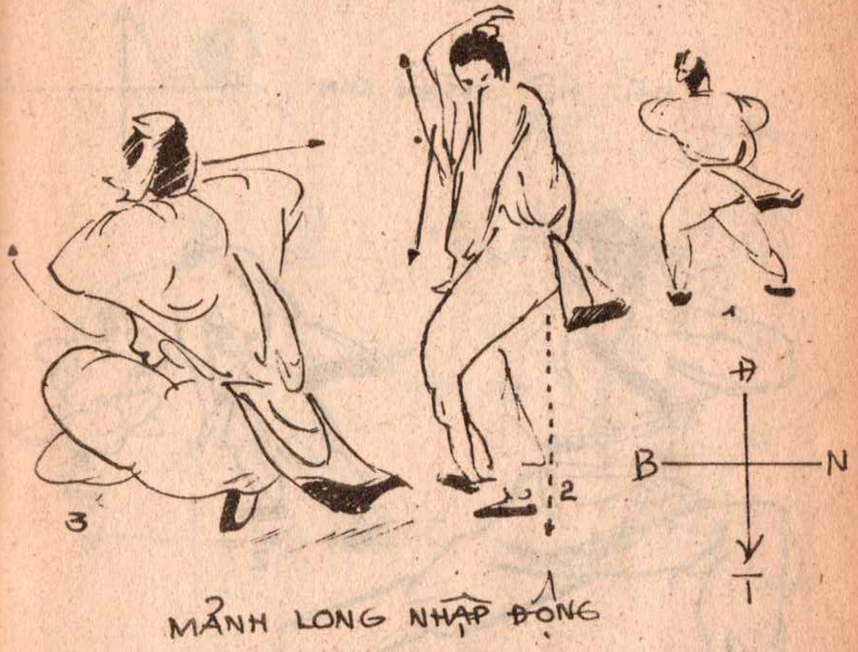
PHƯỢNG DỰC BẠT PHONG :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ thâu chân phải lui về hướng Nam hai chân chuyển thành âm dương tấn chân trái trước chân phải sau, đồng thời hai tay đánh hai cánh chỏ song song tạo thành một đường thẳng nằm ngang từ trái sang phải mặt ngoảnh nhìn về hướng Nam.

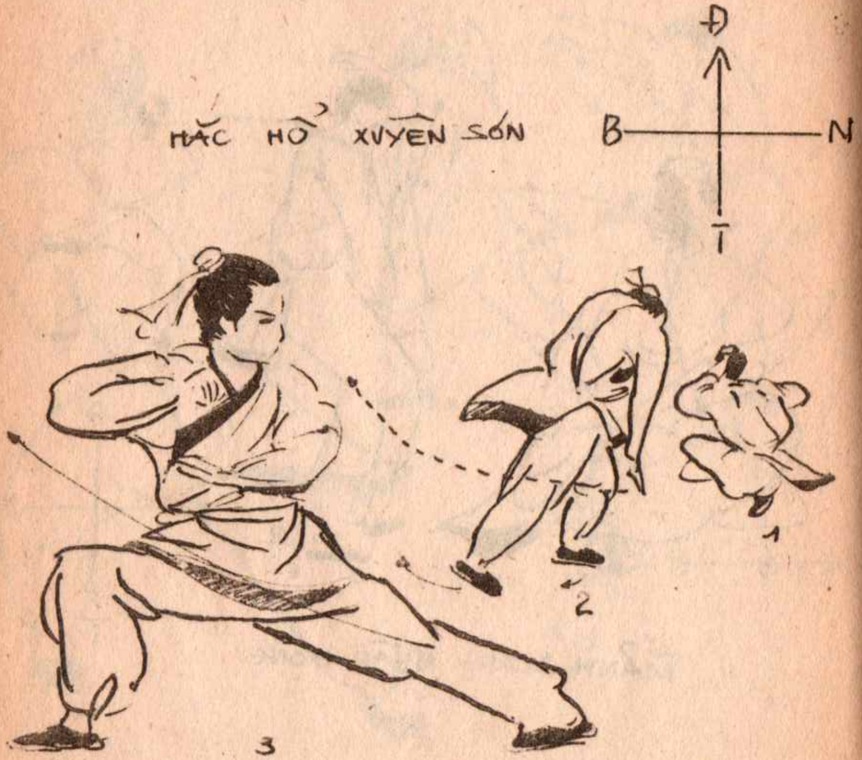
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

MẢNH LONG NHẬP ĐỘNG :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ thâu chân phải về đặt sau chân trái người rùn thấp thành quy tấn bộ chân trái trước chân phải sau cùng một lúc đánh thốc ngược cánh chỏ trái về phía sau, cánh chỏ phải đánh vòng ngang theo phía trước ngực thân hình ngay hướng Tây mặt ngoảnh nhìn theo đòn đánh.

HẮC HỔ XUYÊN SƠN :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ vận người xoay mình, bước chân phải lướt nhanh về hướng Đông thành hậu mã bộ chân phải trước chân trái sau cùng một lúc đánh thốc cánh chỏ phải từ dưới lên về phía trước, cánh chỏ trái song song đánh vòng theo phía phải, mặt nhìn theo đòn đánh.

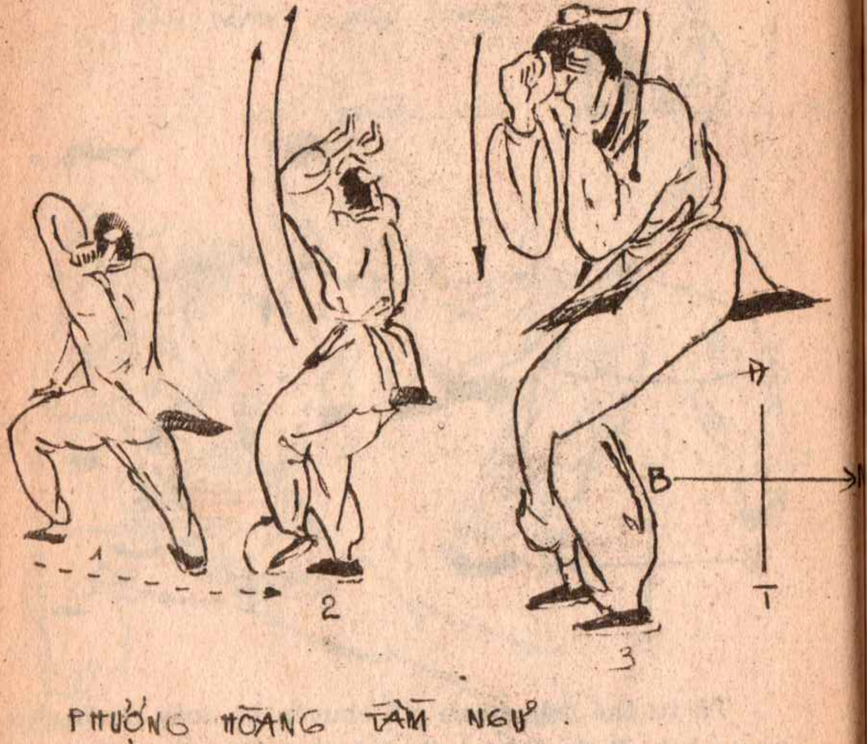
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

SONG LONG THÁM HẢI :

Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ xoay người vận mình. Bước chân trái về hướng Nam hai chân chuyển thành âm dương tấn chân trái trước chân phải sau cùng một lúc tay phải xử dụng hổ trảo chộp vuốt từ trên đỉnh đầu xuống hạ bộ đồng thời đánh thốc ngược cánh chỏ trái từ dưới lên ra phía trước, chuyển tiếp ngược trở lại tay trái khoát, tay phải đánh mặt nhìn về hướng Nam.

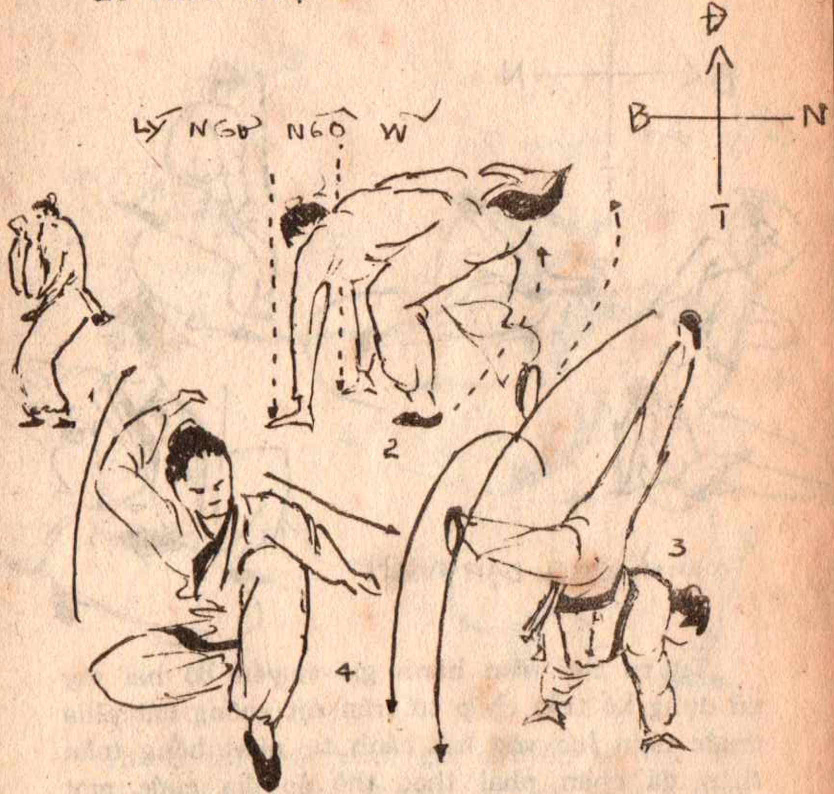
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

PHƯỢNG HOÀNG TẦM NGƯ :



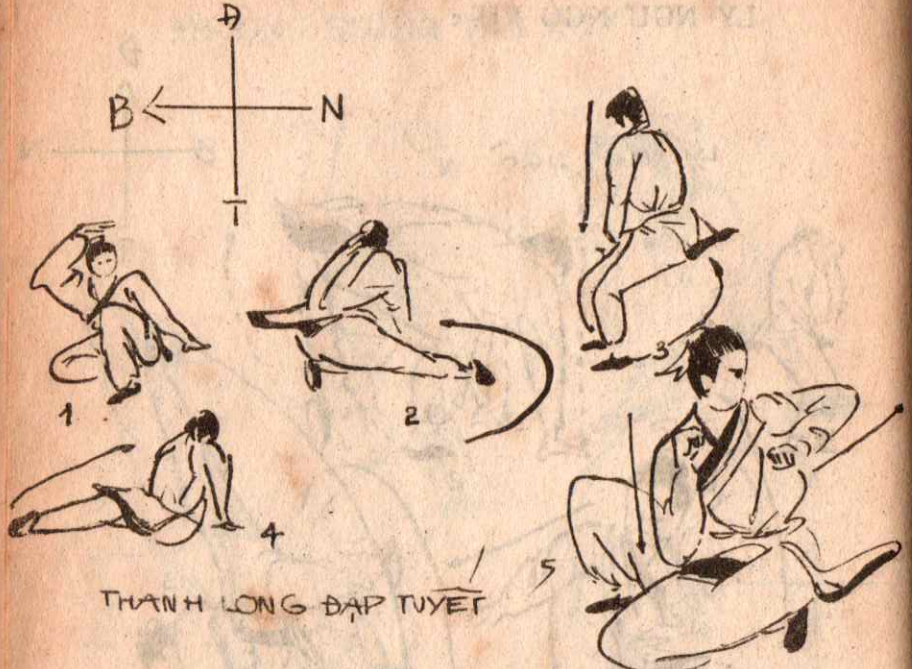
Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ thâu chân phải về đặt sau chân trái hai chân chuyển thành xà tấn bộ chân trái trước chân phải sau mặt nhìn về hướng Nam cùng một lúc xử dụng hai cánh chỏ đánh cấm từ trên mặt xuống hạ bộ phía trước.

LY NGƯ NGỌ VŨ :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ vặn mình hai tay xử dụng hổ trảo chộp từ trên mặt chống xuống đất về phía phải búng mình đánh ngược hai chân lên không về phía trước hai chân vừa chạm đất chuyển thành tọa tấn bộ chân trái trước toàn thân ngồi lên chân phải mặt nhìn về hướng Đông.

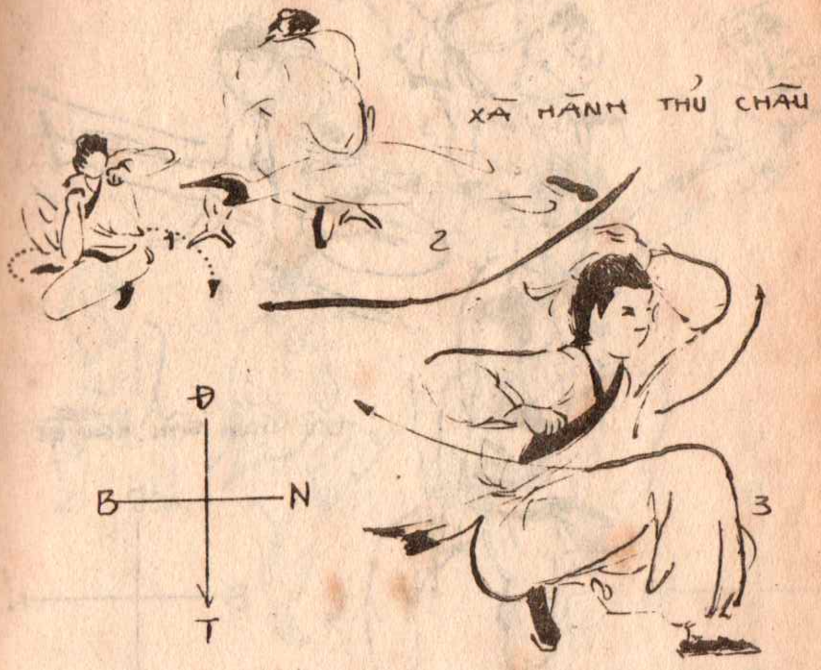
THANH LONG ĐẠP TUYẾT :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ hai tay xử dụng hổ trảo chộp từ trên mặt xuống đất phía trước chịu lực vào hai cánh tay nhất bổng toàn thân đá chân phải theo thế tảo địa cước một vòng từ phải sang trái, chuyển tiếp xoay người dùng chân trái quét ngược về phía sau đòn đá câu liêm cước hậu bộ đồng thời chuyển hai chân thành hạ mã tấn chân phải trước chân trái sau toàn thân ngồi vào chân trái cùng một lúc đánh thốc cánh chỏ trái ngược về phía trái, cánh chỏ phải đánh cấm từ trên xuống phía trước, mặt ngoảnh nhìn theo hướng đòn đánh.

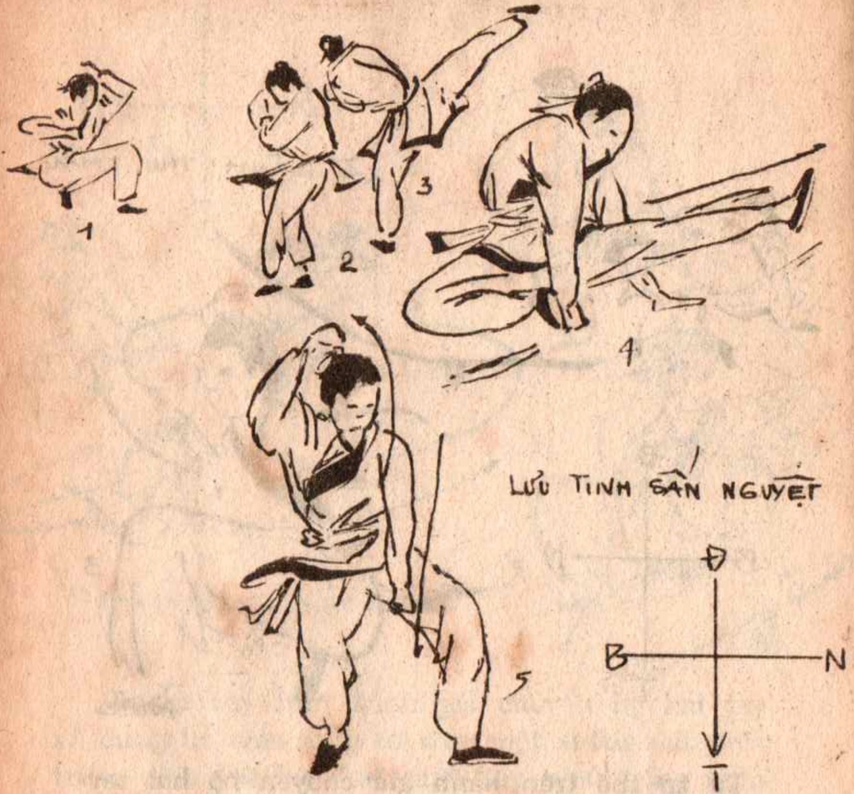
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

XÀ HÀNH THỦ CHÂU :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ hai tay xử dụng hổ trảo chộp từ trên mặt xuống đất chịu lực vào hai tay xoay người dùng chân phải quét ngược đòn đá câu liêm hậu bộ về phía sau, chuyển thành hạ mã tấn bộ chân phải trước chân trái sau cùng một lúc xử dụng cánh chỏ trái đánh thốc ngược từ dưới lên phía trước, cánh chỏ phải đánh ngược về phía sau, mặt nhìn về hướng Tây.

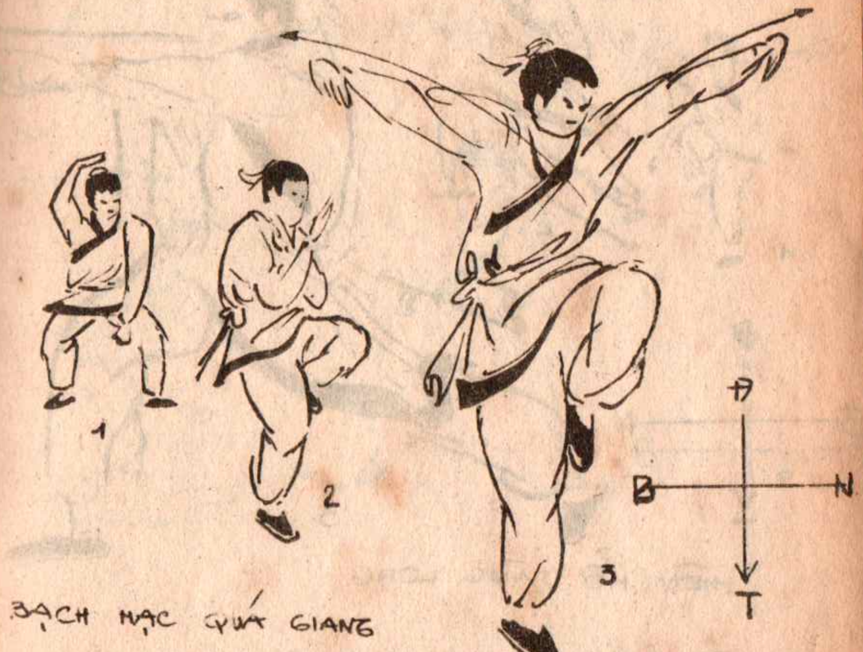
LƯU TINH SẤN NGUYỆT :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ xoay người vặn mình đá đòn nghịch mã cước bằng chân phải về hướng Tây cùng một lúc nhún người nhảy lên không đá đòn song phi hồ điệp bằng chân trái về hướng Tây hai chân vừa chạm đất chuyển thành âm dương tấn bộ chân trái trước chân phải sau tay trái khoát từ trên đỉnh đầu vòng xuống hạ bộ, tay phải khoát vòng từ hạ bộ lên đỉnh đầu mặt nhìn về hướng Tây.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

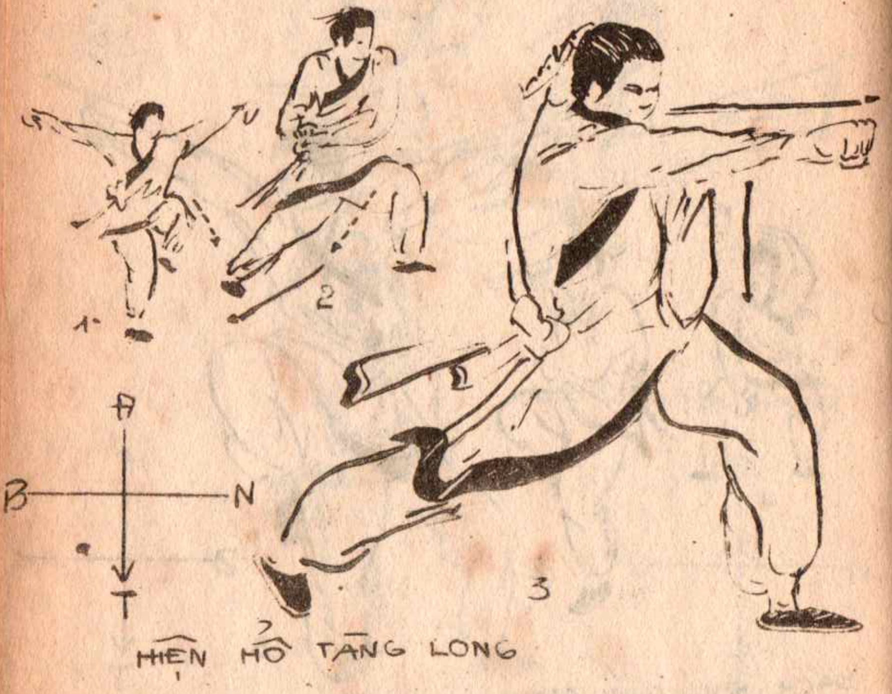
BẠCH HẠC QUÁ GIANG :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ rùn người chịu lực tập trung toàn thân vào chân phải, chân trái thâu về theo thế hạt tấn, hai tay đan chéo hất xốc từ hạ bộ lên đỉnh đầu đồng thời xử dụng hạt quyền đánh thẳng ra hai phía trái, phải mặt nhìn về hướng Tây.

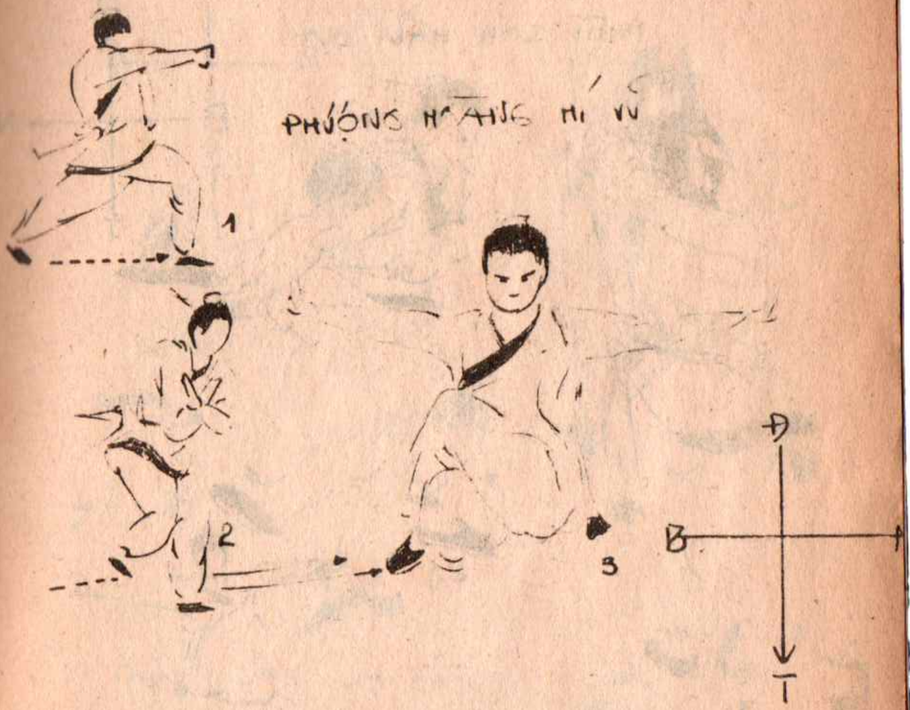
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

HIỆN HỔ TÀNG LONG :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ bước chân trái về hướng Tây chuyển thành kỵ mã bộ chân trái trước chân phải sau đồng thời tay trái cương dao thủ khoát từ hạ bộ lên đỉnh đầu nắm lại thôi sơn thủ dựng đứng cặp vai trái tay phải sử dụng đòn đánh triển thôi sơn đấm thẳng ra phía trước mặat nhìn về hướng Tây.

PHỤNG HOÀNG HÍ VŨ :



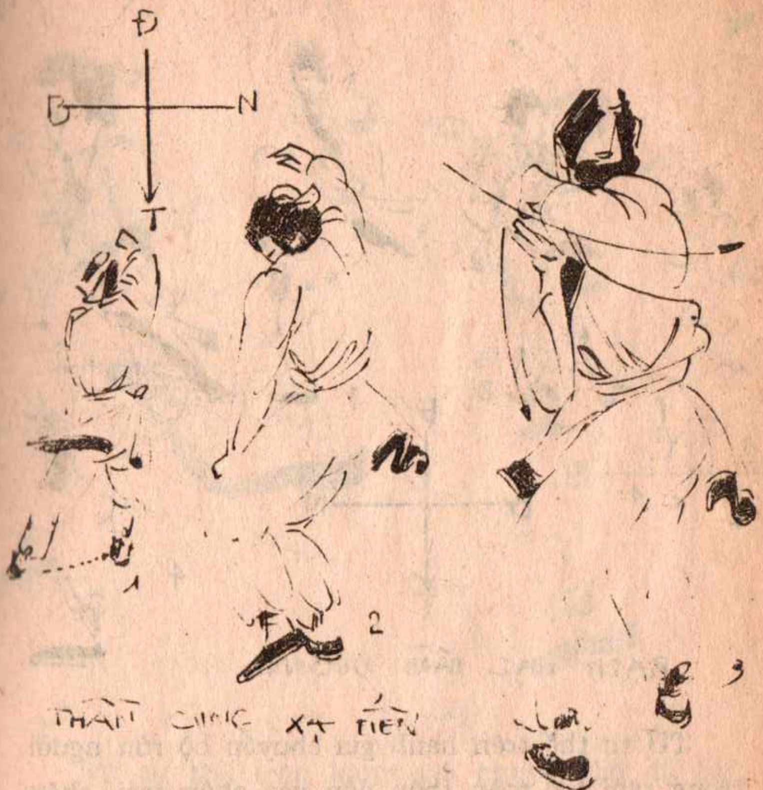
Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ thâu chân phải về đặt sau chân trái chuyển thành quy tấn bộ cùng một lúc hai tay xử dụng cương dao thủ đan chéo vào nhau hất từ hạ bộ lên đỉnh đầu đồng thời chém cạnh bàn tay ra hai phía phải, trái mặt nhìn về hướng Tây.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

THÔI SƠN HẢM ĐỊA :

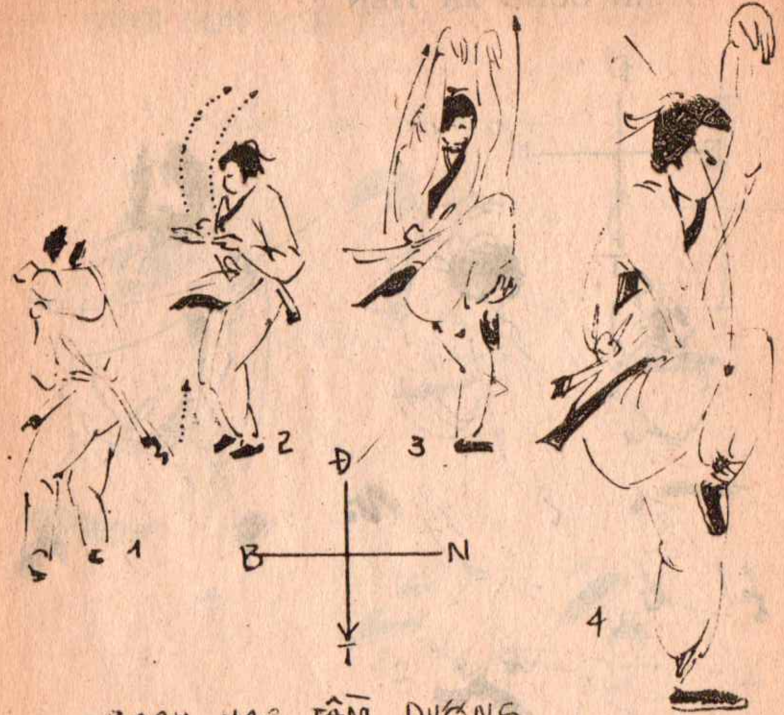
Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ vặn mình chuyển chân phải về hướng Đông thành kỵ mã bộ chân phải trước, chân trái sau cùng một lúc hai tay sử dụng thôi sơn thủ khoát từ hạ bộ lên đón đỡ trên đỉnh đầu tay trái đấm từ trên mặt xuống phía trước hạ bộ, mặt nhìn hướng Đông.

THẦN CUNG XẠ TIỄN :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ thâu chân trái thành âm dương tấn lướt chân phải trước chân trái sau, thân hình ngay hướng Tây, đồng thời đánh thốc ngang cánh chỏ phải ra phía sau, tay trái khoát ngang chấn ngang phía trước mặt, mặt ngoảnh nhìn theo hướng Tây.

BẠCH HẠC TẦM DƯƠNG :

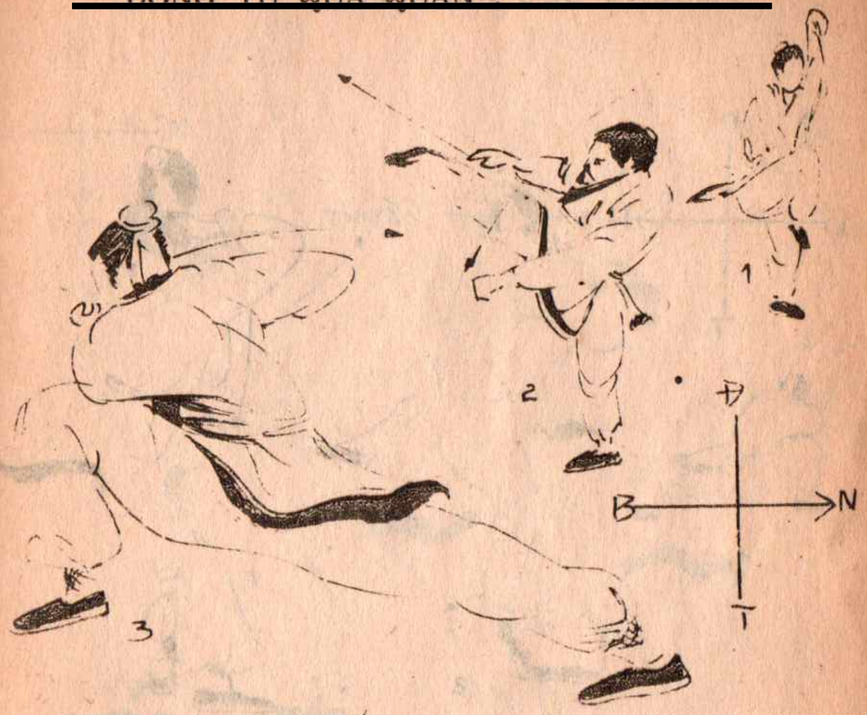


BẠCH HẠC TẦM DƯƠNG

TỪ tư thế trên hành giả chuyển bộ rùn người trong tâm lực toàn thân dồn vào chân trái, chân phải co lên thành hạt tấn bộ cùng một lúc tay trái xử dụng hầu thủ pháp đánh ngược từ dưới hạ bộ lên đỉnh đầu tay phải xử dụng hổ trảo pháp vuốt chộp từ trên đỉnh đầu xuống hạ bộ, mặt nhìn về hướng Tây.

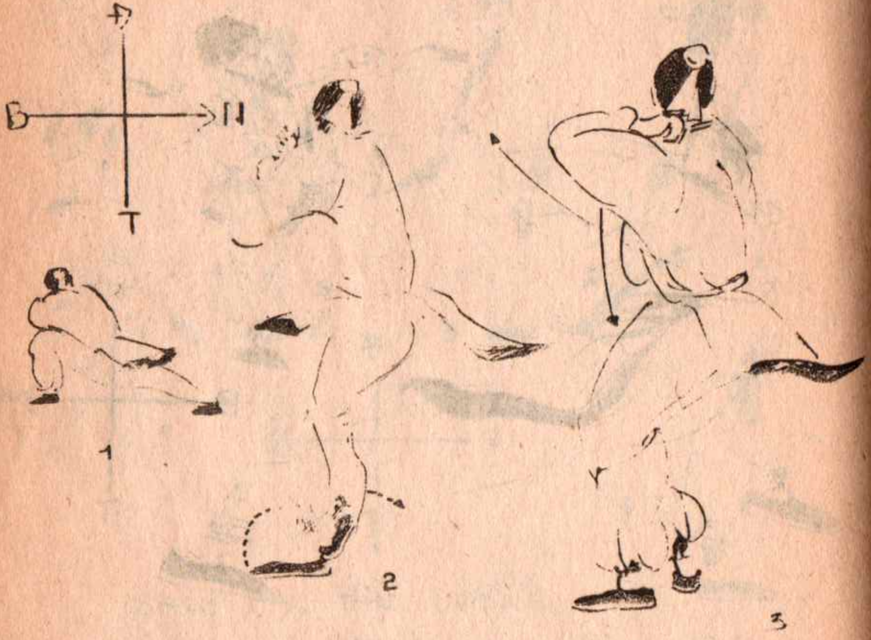
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

ĐỒNG TỬ QUÁ QUAN :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ đá bàn long cước bằng chân phải về hướng Nam chuyển tiếp thành hậu mã bộ để người về hướng Nam chân phải bước chân trái sau, cùng một lúc đánh thốc cánh chỏ phải về hướng Nam cánh chỏ trái đánh chằn từ trên mặt xuống hạ bộ, chuyển tiếp xử dụng hai cánh chỏ đánh ngược trở lại mặt ngoảnh nhìn theo đòn đánh.

PHƯỢNG DỰC NGÂN ĐÀI :



PHƯỢNG DỰC NGÂN ĐÀI

Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ bước chân trái chồng lên chân phải chuyển thành xà tấn bộ cùng một lúc đánh thốc ngược cánh chỏ trái về phía trái, cánh chỏ phải đánh chặn từ trên mặt xuống phía trước hạ bộ mặt nhìn về hướng Nam.

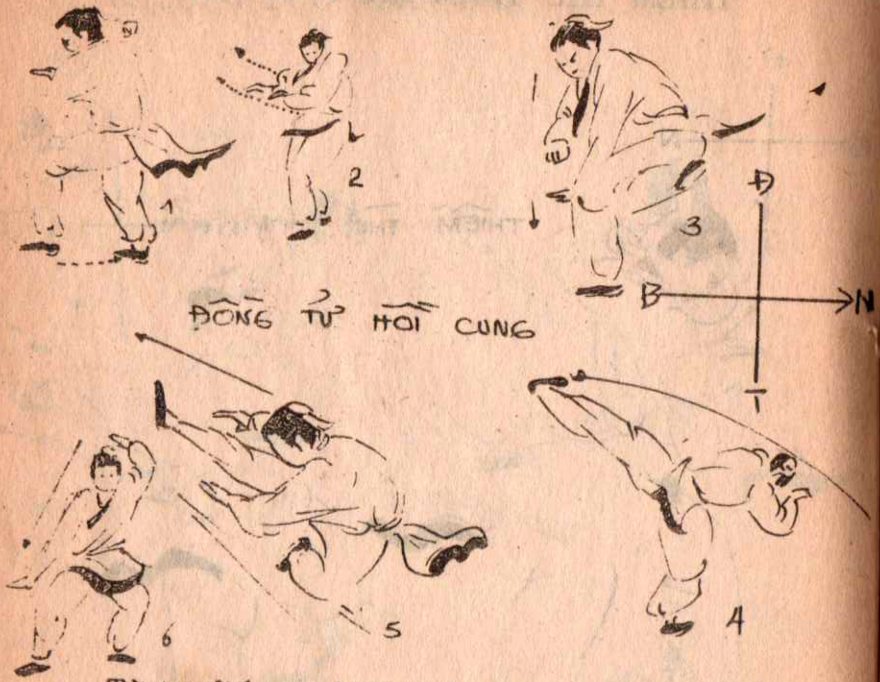
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

THIỀM THỬ THÁM HẢI :

Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ xoay người bước chân trái ra phía trước chân phải chuyển thành âm dương tấn bộ chân trái trước chân phải sau đồng thời đánh thốc ngược cánh chỏ phải từ dưới lên, cánh chỏ trái đánh chặn từ trên xuống hạ bộ phía trước mặt ngoảnh nhìn về hướng Tây.

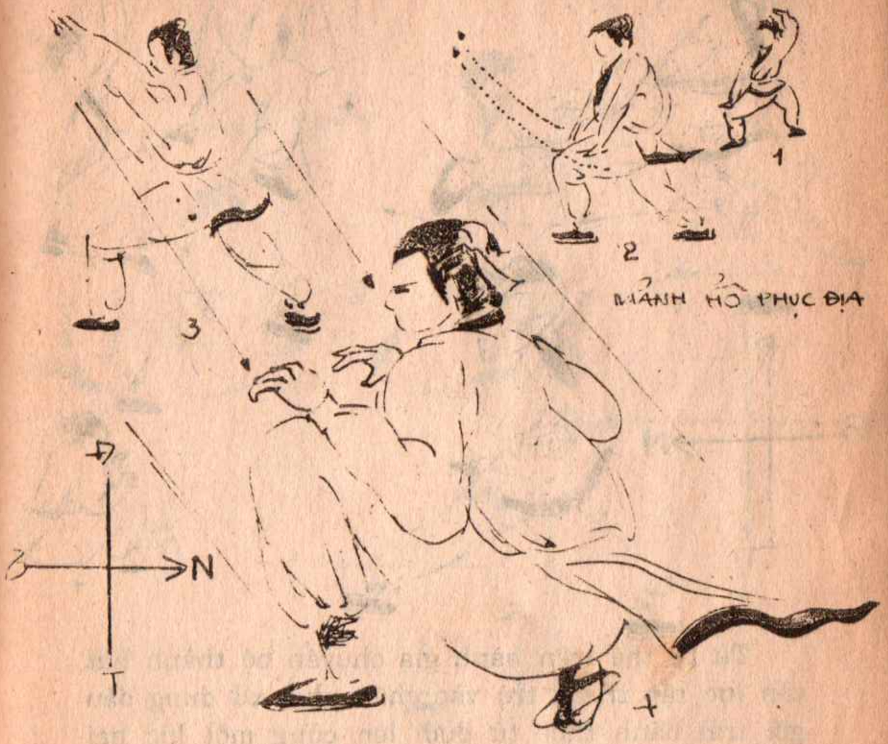
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

ĐỒNG TỬ HỒI CUNG :



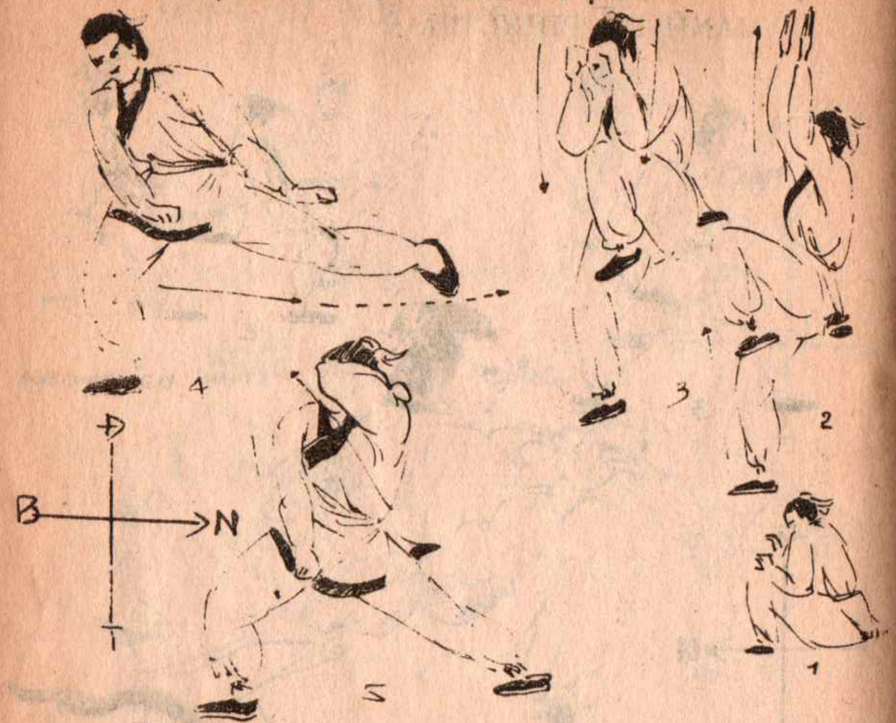
Từ tư thế trên hành giả xoay người vặn mình đá đòn hậu mã cước về phía sau bằng chân trái chân chưa chạm đất nhún người nhảy lên không đá đòn song phi hồ điệp bằng chân phải về hướng Nam hai chân vừa chạm đất chuyển thành âm dương tấn chân phải trước chân trái sau cùng một lúc tay phải xử dụng cương đao thủ chém từ trên mặt xuống phía trước, tay trái khoát từ dưới hạ bộ lên đón đỡ trên đỉnh đầu mặt nhìn về hướng Nam.

MÃNH HỔ PHỤC ĐỊA :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ trườn người ra phía trước từ dưới hai tay song chĩa thẳng từ dưới lên, hai chân chuyển thành kỵ mã bộ chân trái trước chân phải sau thân hình đổ về hướng Nam chuyển thế hai tay xử dụng hổ trảo chộp vuốt giật về như chính hành giả đang nắm bắt một vật gì đó kéo giật trở lại hai chân chuyển thành hạ mã tấn chân phải trước chân trái sau mặt nhìn về hướng Nam.

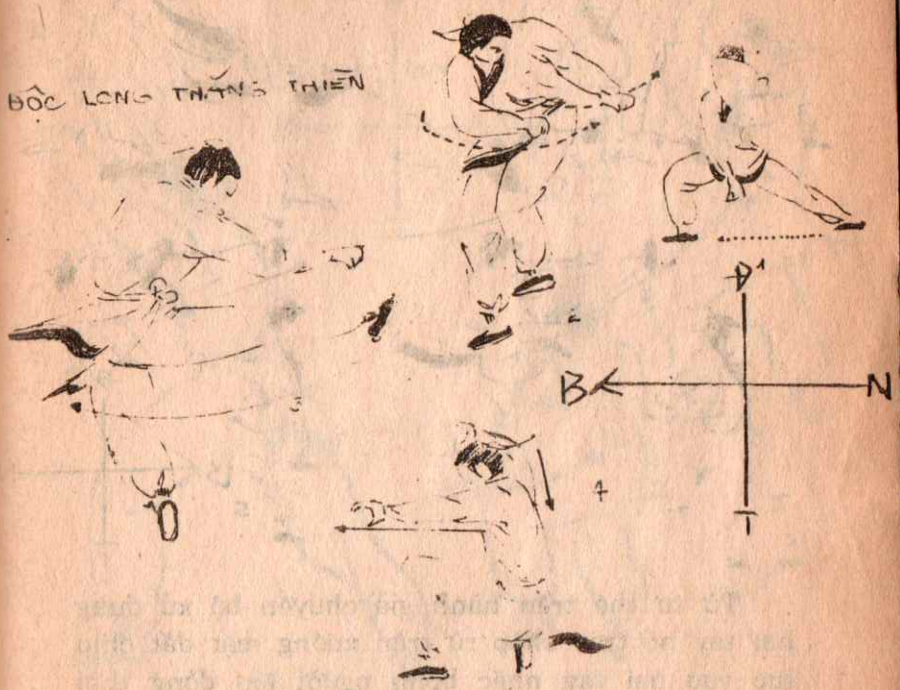
PHƯỢNG HOÀNG TRIỂN DỰC :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ thành hạt tấn lực tập trung trụ vào chân phải xử dụng đầu gối trái đánh thốc từ dưới lên cùng một lúc hai tay xử dụng hai cánh chỏ song song từ trên mặt đánh chặn xuống phía trước mặt nhìn về hướng Nam. Chuyển tiếp chân trái đá chấn cạnh bàn chân ra sau thành kỵ mã bộ chân phải trước chân trái sau, đồng thời tay phải xử dụng hổ trảo khoát từ trên mặt xuống hạ bộ, tay trái đánh ngược cánh chỏ trái từ dưới lên về phía trước mặt nhìn về hướng Nam, ngược trở lại tay trái vuốt tay phải đánh mặt nhìn về hướng Nam.

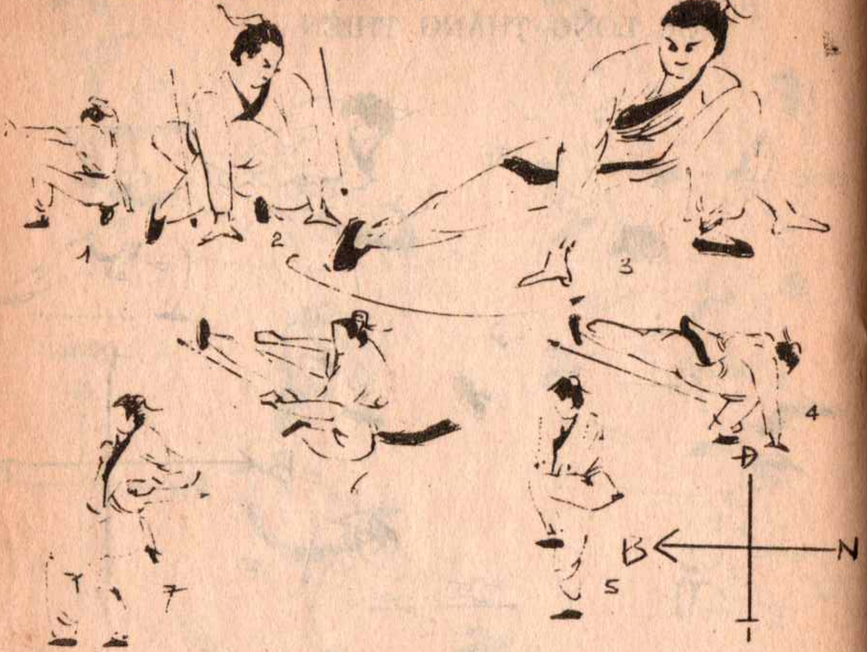
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

ĐỘC LONG THĂNG THIÊN :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ nhún người nhảy lên không đá đòn đảo ngoặc cước bằng chân phải về hướng Bắc hai chân vừa chạm đất chuyển thành hạ mã tấn chân trái trước chân phải sau cùng một lúc tay trái xử dụng hổ trảo chộp ra phía trước tay phải khoát một vòng từ hạ bộ lên đỉnh đầu dựng đứng cặp vai phải mặt nhìn về hướng Bắc.

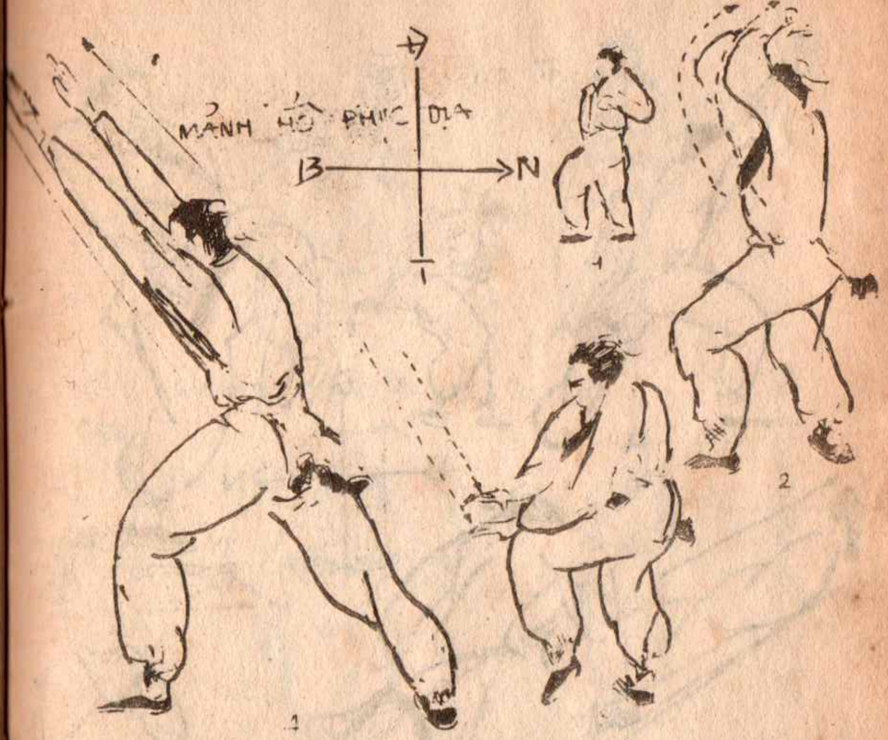
MẢNG XÀ NHẬP ĐỘNG :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ xử dụng hai tay hổ trảo chộp từ trên xuống mặt đất chịu lực vào hai tay nhấc bổng người lên đồng thời dùng chân phải quét một vòng từ phải sang trái bằng đòn đá tảo địa cước chuyển tiếp xoay người vặn mình lấy lực đá đòn hổ vĩ cước bằng chân trái về hướng Bắc chân chưa chạm đất nhún người nhảy lên không đá đòn song phi hồ điệp bằng chân phải về hướng Bắc hai chân vừa chạm đất chuyển thành âm dương tấn bộ chân phải trước chân trái sau cùng một lúc tay trái đánh ngược cánh chỏ về phía trái, cánh chỏ phải đánh chặn từ trên mặt xuống hạ bộ.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

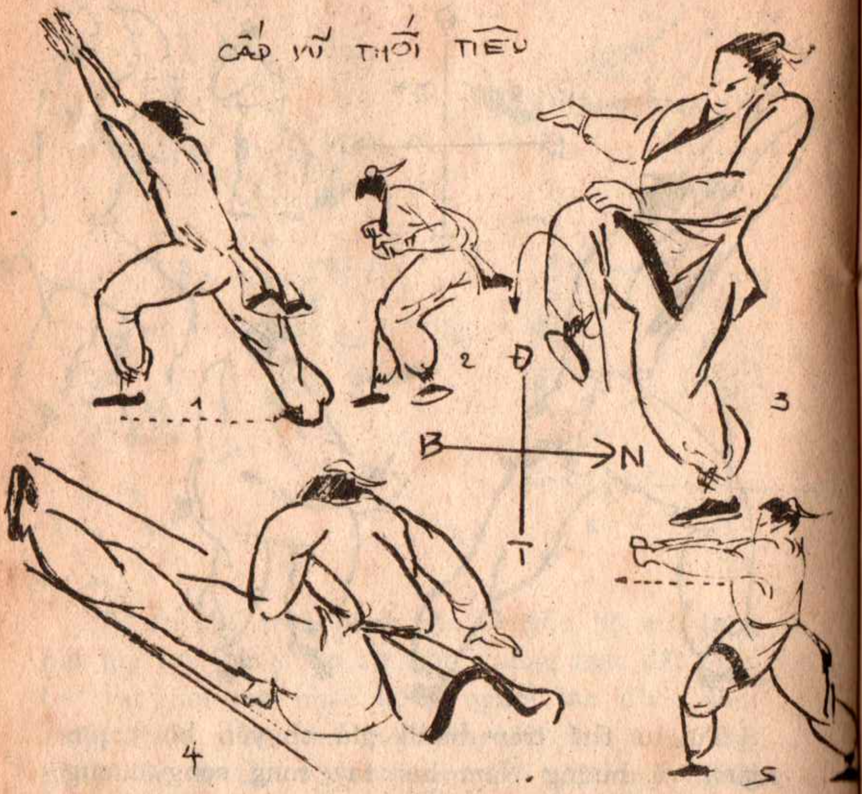
MẢNH HỔ PHỤC ĐỊA :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ trườn người về hướng Nam hai tay song song cương đao thủ pháp chĩa thẳng hai mủi bàn tay về phía trước hai chân chuyển thành kỵ mã bộ chân trái trước chân phải sau, chuyển tiếp hai tay xử dụng hổ trảo cùng một lúc chộp từ trên xuống giật ngược trở lại đồng thời hai chân chuyển thành hạ mã tấn chân trái trước chân phải sau toàn thân chịu lực vào chân phải. Mặt nhìn về hướng Nam.

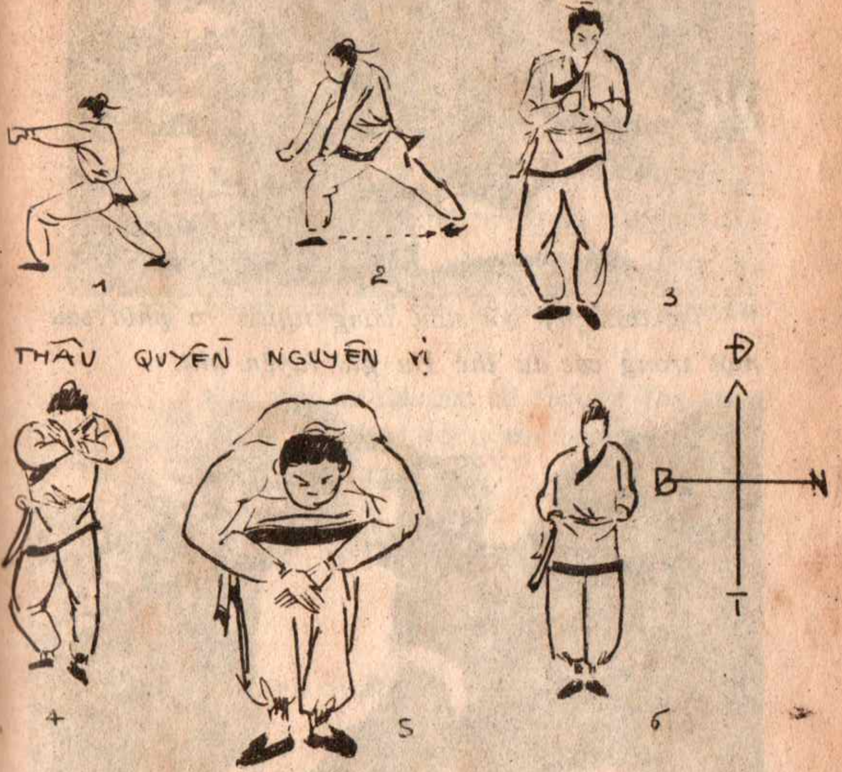
https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

CẤP VŨ THỐI TIÊU :



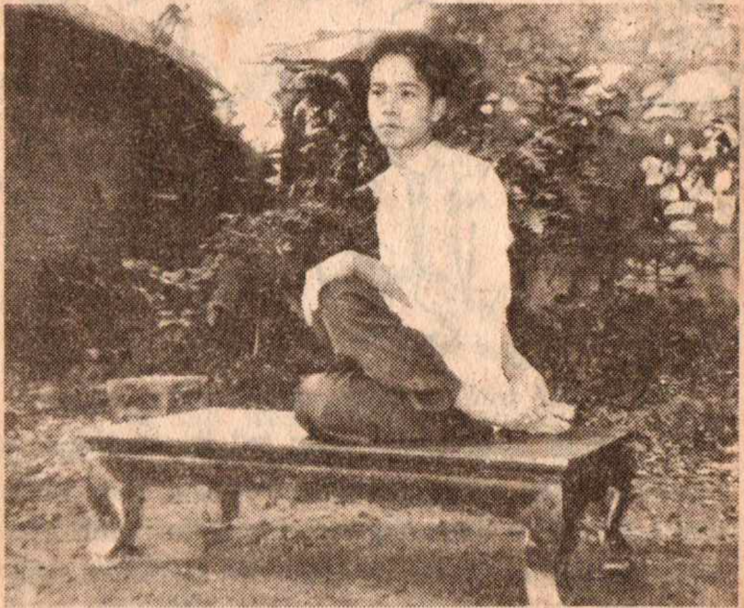
Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ nhún người nhảy lên không đá đòn song phi hồ điệp bằng chân trái về hướng Nam, hai chân vừa chạm đất chuyển thành kỵ mã bộ chân trái trước chân phải sau đồng thời hai tay xử dụng thôi sơn thủ song song đánh thẳng từ trong ra ngoài, mặt nhìn theo đòn đánh.

THÂU QUYỀN NGUYÊN VỊ :



Từ tư thế trên hành giả chuyển bộ xoay mình đồng thời di chuyển hai chân trở lại tư thế lập tấn bộ hai tay xử dụng cương đao song song chĩa thẳng ra phía trước cùng một lúc khom mình gập người mặt nhìn về hướng Đông trở lại với tư thế đồng nhân thủ thân thâu quyền nguyên vị.

Tư thế quỳ gối uốn vòng người ra phía sau một trong các tư thế Du già luyện khí.



Tư thế ngồi vắt tréo chân tay vòng qua lưng nắm lấy bàn chân một trong các tư thế Du già luyện khí.

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

Bát bộ chẩu vương quyền được trình bày dẫn giải rõ ràng đính kèm những tư thế từ nhỏ đến lớn hành giả luyện quyền trước, phải đọc thuộc thiệu văn sau thứ tự di chuyển quyền theo thứ tự phương pháp từng tư thế một của từng tư thế được dẫn giải trong hình vẽ chúc các hành giả luyện tập thành công với Bát bộ chẩu vương quyền.

Khởi thảo tại Câu lạc bộ Tuổi trẻ Tỉnh đoàn Thanh Hóa hoàn thành bản thảo tại Huế mùa Đông Nhâm thân 1992

Tác giả : Tu sĩ **THÍCH MINH ĐỨC.**

Thư từ giao dịch xin liên hệ :

Tu sĩ : Thích Minh Đức.

Tục danh Phan Hùng Huy

Tổ 12, chùa Thiên Giang

Bao Vinh, Hương Vinh tỉnh Thừa Thiên, thành phố Huế.

MỤC LỤC

	Trang
Thay lời tựa.	3
1. Luyện tập thích hợp theo âm dương.	5
2. Tấn pháp căn bản.	19
3. 18 tư thế xử dụng hai tay.	34
4. Cước pháp tự luyện căn bản.	42
5. Bát bộ chẩu vương quyền.	67

In 2.000 cuốn khổ 13x19cm tại Xí nghiệp In Liên Hiệp

Số xuất bản : 79-XB cục XB ngày 16/4/1992

In xong và nộp lưu chiểu tháng 3/1993

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

https://tusachvothuat123.blogspot.com/

XIN ĐÓN XEM

- 108 THẾ CHIẾN ĐẤU THIẾU LÂM CHÂN TRUYỀN (t_1 + t_2)
- HẦU QUYỀN
- TỰ LUYỆN QUYỀN THUẬT CĂN BẢN KUNG FU
- VÕ TÂY SƠN PHÁI AN THÁI
- BẮC PHÁI TÂY SƠN
- KHÍ CÔNG
- KHÍ CÔNG THIẾU LÂM TỰ
- JUDO

PHÁT HÀNH TẠI HIỆU SÁCH:
410 - NGUYỄN THỊ MINH KHAI
(Xô Viết Nghệ Tĩnh cũ)
QUẬN 3 - TP. HỒ CHÍ MINH
ĐT : 399210

5000

https://www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat
https://tusachvothuat123.blogspot.com/

PHAN HÙNG HUY

THIẾU LÂM BẮC PHÁI
PHẬT GIA QUYỀN

BÁT BỘ CHẨU VƯƠNG QUYỀN

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH